11. 10. 79 · DM 2,50

Heft 22
C 3081 D

FÜR SIE

Erstes Geschenke-Heft

Weihnachts-Ideen zum Selbermachen und Kaufen:
Häkeln, Nähen, Stricken, Malen, Sticken, Backen, Kleben
★ Großer Bastelbogen
★ Schmuck, Möbel, Bücher, Bilder, Spielzeug, Spezialitäten zum Essen

★★★★★★★

Außerdem:
Journal
Winterurlaub im Schnee und unter Palmen

...und viel Mode, Kosmetik, Rezepte, Aktuelles und Unterhaltung

Heft 22
11. Oktober 1979
Titelfoto: P. Stange, S. Corrodi, A. Deimling-Ostrinsky.
Noch viel mehr lustige und praktische Geschenkideen finden Sie im Sonderteil ab Seite 8.

Anschrift Redaktion FÜR SIE, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60. Telefon: (040) 2 71 71, Fernschreiber: 213 214.

8 Großer Sonderteil: Geschenke für Ihre Lieben zum Selbermachen und zum Kaufen
60 Anleitungen
70 EXTRA-Beilage: Großer Bastelbogen
71 Herstellernachweis

MODE

72 Kleider: Eleganz in weichen Linien
82 Mode mit Marke: Cityfeine Trachtenkostüme
86 Für junge Leute: Schick am Nachmittag und am Abend
94 Mode zum Bestellen: Zugeschnitten oder fertig genäht
103 Zwei Kostüme variiert
110 Die neuen Hosen: Schmaler Schnitt macht kesse Beine
118 Neue Hemdblusenkleider
123 Bluse im Farbenspiel
127 Die Jacke, Ihr ständiger Begleiter
131 FÜR SIE-Strick-Abc zum Sammeln
132 Herstellernachweis und Schnittbestellung

KOSMETIK

134 Für Mollige: Runde Tips halten Sie schön und fit
143 Gymnastik für Busen, Bauch und Beine
147 Haarprobleme richtig gelöst
151 Die FÜR SIE-Frisur
153 FÜR SIE und Ihre Schönheit
155 Kosmetik für junge Leute
157 Sauna: Schön durch die „Schwitzkiste"

AKTUELLES

4 Die aktuelle Frage
165 Serie: Frauen berichten: „Ich habe mich selbständig gemacht"
173 Ein Kompliment der Frau am Steuer
177 Briefe an FÜR SIE
180 Tatsachen und Tips – das Nachrichtenmagazin der FÜR SIE

REISE

203 FÜR SIE JOURNAL Urlaub unter Palmen oder Ferien im Schnee

MEDIZIN

264 Macht uns das Wetter krank?
268 Der Patient und sein Recht

Auf über 40 Seiten präsentieren wir Ihnen Geschenkideen zum Kaufen und zum Selbermachen. Hier sind Schachtel und Gardine selbstbemalt. Seite 8.

Kleider für unsere Leserinnen: Weiblichkeit gefällt. Ab Seite 72.

Zum Wohlfühlen und Fithalten: viele gute Tips. Ab Seite 134.

Winterurlaub: Ob im Schnee oder unter Palmen – Sie haben die Wahl. Lesen Sie unser FÜR SIE-Journal ab Seite 203.

Zum Bestellen: Auch diesmal gibt's wieder Katzen von Kathia. Seite 53.

RAT

270 Professor Müller-Luckmann über Partnerprobleme
272 Tier-Serie zum Sammeln – 3. Folge: Vögel
284 FÜR SIE-Aussprache

UNTERHALTUNG

6 Ursula Hauckes Kolumne
186 Rätselturnier
187 Horoskop
190 Gewinner im Einkaufsquiz
194 Rätselauflösungen
196 Die FÜR SIE-Erzählung
221 Gewinnen Sie im Einkaufsquiz: Die schönsten Strickmodelle oder Ihren Winterurlaub im Gebirge

KINDER

192 Die Seite für euch
287 Die „verdammten" Hausaufgaben – ein lösbares Problem

REZEPTE

292 Einladung zum Brunch
299 FÜR SIE-Backclub
303 Backen von A–Z
306 FÜR SIE und Ihre Küche
311 Schlank mit FÜR SIE
313 Was koche ich morgen?
317 Spezialitäten-Kochschule
320 Gerichte aus Ochsenfleisch
325 Bücher, die Appetit machen

EINKAUFSBERATUNG

276 Von FÜR SIE getestet: Spaten für Freizeitgärtner
280 Vier Wege zum eigenen Auto
342 Von FÜR SIE getestet: Die großen Staubsauger

WOHNEN

328 Schöne Orient-Teppiche
341 FÜR SIE und Ihr Zuhause
348 Alte Schachteln zum Kaufen
350 FÜR SIE löst Wohnprobleme

286 Impressum
288 Auslandspreise
352 Im nächsten Heft

Anti-Belag nimmt Zähne und Zahnfleisch in Schutz

„Bei uns ist Zähneputzen jetzt „in". Aber erst seit wir den Färbetest von Anti-Belag gemacht haben."

SIGRID ERNST
Elligersweg 26, Hamburg

Denn Anti-Belag befreit von bakteriellem Zahnbelag

...und hemmt die Neubildung für 12 Stunden.

Testtabletten gratis von Blendax, 65 Mainz 500.

Zahnbeläge sind meistens unsichtbar. Diese Testtabletten färben unsichtbare Zahnbeläge rot.

Skin Life macht Jahre nicht ungeschehen. Aber ungesehen.

Mit zunehmendem Alter werden die Hautzellen von innen heraus nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Die Haut sieht müde und abgespannt aus. Deshalb entwickelten die Wissenschaftler von Helena Rubinstein Skin Life Cream mit dem biologischen Wirkstoff GAM. Ein Wirkstoff, der den Zellstoffwechsel verbessert und die neugebildeten Hautzellen nährt. Skin Life Cream aus der Skin Life Linie ist eine regenerierende Nachtcreme, die das Hautgewebe festigt, die Spannkraft erhöht und die Faltenbildung vermindert. Ihre Haut sieht jünger, frischer und glatter aus.

Skin Life.
Für die ermüdete, anspruchsvolle Haut.

Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich.

Helena Rubinstein

Wissenschaft für Schönheit

5

6

7

1 Bestickte Handtücher. Jetzt hat jeder sein eigenes, nämlich mit Monogramm. Es gibt keine Verwechslungen mehr im Bad. Die Handtücher sind von Egeria, das Garn von MEZ.

2 Nietenverzierungen machen diese schmucken Ledergürtel zu originellen modischen Accessoires. Das Foto zeigt die Vorderansichten. Alle Gürtel werden hinten geschlossen.

3 Es muß nicht immer dieser Weihnachtsmann sein. Dosen und Schachteln kann man auch mit anderen lustigen Phantasiemotiven selbst bemalen.

4 Geübte Nähkünstler sollten sich an dem Schlafanzugfestival für die ganze Familie beteiligen. In diesen hübschen Nachtgewändern werden Sie süße Träume haben. Stoffe: Seyfert.

5 „Ein Bär spielt Trompete". Die lustige Applikation wird nach Schemaschnitt gearbeitet. Der Kinderbademantel nach FÜR SIE-Ullsteinschnitt Nr. 6974 ist für 8- bis 10- und für 12jährige.

6 Der ca. 1,75 Meter große standhafte Postillon dient als Garderobenmännchen. Ein lustiger Blickfang und „Lastenträger" für vielerlei Zubehör.

7 Die Luftballons auf diesem plastischen Holzbild sind aus Holzkugeln gearbeitet. Alle Motive malen Sie mit Plakatfarbe. Wir haben die bemalte Spanschachtel als Keksdose für Naschkatzen genommen.

Hier geht's los mit unseren Basteleien und Selbermach-Ideen fürs Weihnachtsfest. Fangen Sie rechtzeitig an!

FÜR IHRE LIEBEN: GESCHENKE ZUM SELBERMACHEN

Alle Anleitungen ab Seite 60 oder auf dem Bastelbogen.

11

12

13

14

8 *Schick und praktisch zugleich: Dreieckstuch für die Schultern aus Kunstseidengarn (Schewe). Es wird glatt rechts gestrickt, und auch Ungeübte haben ihren Strickerfolg.*

9 *Mit Geduld und Perlonfaden läßt sich so ein Perlenuntersetzer leicht selbermachen. Die Perlen, die man in jedem Bastelgeschäft kaufen kann, werden lediglich auf Perlonfäden gefädelt.*

10 *Ein Schwänchen für die Nacht. Wir haben in einem Warenhaus in München Bettwäsche mit Muster entdeckt. Dieses Muster wurde mit einem versetzten Plattstich ausgestickt. Die Bettwäsche gibt es in fünf Farben. Kopfkissen und Bezug kosten zusammen ca. 89,50 DM. Wenn Sie etwas Zeit und Geduld aufbringen, wird auch Ihr Schlaf bald von Schwänen bewacht.*

11 *So wird Ihr Fenster zum Schmuckstück mit nostalgischem Anstrich: Gardinen mit Häkelborte und eingefaßtem Vogel-Herz-Motiv. Das Garn ist von MEZ.*

12 *Spanholzschachteln können auch Kinder selbst bemalen. Hier ist ein nettes Geschenk für den Vater. Er weiß dann immer, wo sein Lieblingstabak zu finden ist.*

13 *Da wird sich nicht nur ein Reitersmann freuen. Bei jeder Notiz darf das Schaukelpferd zum Wippen gebracht werden. Einmal am Ring ziehen – und das Bild bewegt sich. Auch als Pinnwand oder als Kalender kann man es benutzen.*

14 *Für diese Herrenlederjacke mit Revers und vielen Taschen brauchen Sie schon etwas Näherfahrung. Verwenden Sie weiche Glattlederfelle! Nach Schemaschnitt.*

GESCHENKE ZUM SELBERMACHEN

20

21

22

15 Paßt zu vielen Sachen. Blouson aus Kunstseidentaçonné mit Seitennahttaschen. FÜR SIE-Ullsteinschnitt (Nr. 8844) in den Größen 36, 38/40, 42. Stoff: KBC.

16 Die Turteltauben für Verliebte, die Katze für Tierfreunde. Hübsch bemalte Dosen für allerlei Krimskrams und Untersetzer für Gläser und Flaschen.

17 Ein glänzender Steppgürtel aus Satin für den Abend, der hinten zu schließen ist. Für den guten Sitz sorgt eine dünne Filzabfütterung.

18 Pinkfarbene Patchworkdecke aus Batist-Quadraten. Die Decke wird als komplette Bastelpackung für ca. 150,– DM verschickt. Dieselbe Decke können Sie auch fertig genäht bekommen für ca. 420,– DM.

19 Ein „schmuckes" Bild. Es ist ganz und gar ausgepolstert, und in der Baumkrone sitzen bunte Vögel. Sie können das Bild auch ohne dieses schmückende „piepsige" Zubehör aufhängen.

20 Luftiges Hemdchen für heiße Disco-Nächte. Auch ungeübte Näherinnen können es nach unserem Schemaschnitt ganz leicht nacharbeiten. Stoff: Riedinger.

21 Kinder hängen ihre Sachen sicher gern auf diese Holzbügel. Die niedlichen Motive werden mit Plakafarbe aufgemalt.

22 Hier haben alle Ihre Schlüssel Platz. Die Konturen des Brettchens werden aus Sperrholz ausgesägt und nach unserer Vorlage bemalt. Kleine Haken eindrehen, und fertig ist das niedliche Schlüsselhaus.

23 Empfangen Sie „ihn" im schicken Hausanzug. Die Jacke hat einen Schlingverschluß, die Hosen sind in der neuen schmalen Form genäht. FÜR SIE-Ullsteinschnitt 8926 in den Größen 36–42, Stoff: KBC.

23

GESCHENKE ZUM SELBERMACHEN

International Gold Corporation · Tol 48 · 8000 München 2 · Kennbuchstabe W

Freude machen
mit Zareska Sachen.
Ebenso problemlos, wie originell.
Zareska
und noch preiswert dazu.

des Meeres:

aarpflegeserie mit dem zwirkstoff Chitin.

Was ist Chitin? Chitin ist ein biologischer Schutzwirkstoff. Hauchdünn und doch von größter Festigkeit. Er stützt in der Natur die zarte Konstruktion kleinster Lebewesen, gibt elastischen Halt und sicheren Schutz (Schutzpanzer von kleinen Meeres-Schalentieren).

Der Wella-Forschung gelang erstmalig, Chitin für die Haarpflege nutzbar zu machen.

Ergebnis: hauchfeines, elastisches Chitin umhüllt Ihr Haar, gibt ihm schwungvollen Halt und dauerhaften Schutz.

Probieren Sie RECRIN, die neue Haarpflegeserie mit Chitin. Von Wella.
Etwas Besseres für Ihr Haar gibt es nicht.

RECRIN ist erhältlich bei Drogerien, Friseuren, Kaufhaus-Parfümerien und Parfümerien.

Recrin

mit dem biologischen Schutzwirkstoff CHITIN

Natürliches, schwungvolles, lebendiges Haar.

39

40

41

34 *Für kleine Westernhelden, die gern herumtoben: eine Lederweste mit Fransen. Auch Mädchen fühlen sich darin wohl. FÜR SIE-Ullsteinschnitt (Nr. 8902) in den Größen 116–140.*

35 *Der witzige Hut ist schnell und leicht zu nähen nach Schemaschnitt (Kopfweite: 53 cm). Das Material ist loser Webstoff (Riedinger).*

36 *Rolladen-Sekretär wie aus der guten alten Zeit. Er ist aus hellem Naturholz, kommt als Bausatz und kostet ca. 828,– DM plus Versandkosten. Ideale Maße: Tiefe 56 cm, Höhe 111 cm, Breite 140 cm. Von Busse*

37 *Ein komplettes Taschenset aus Segeltuch. Alle Taschen sind sehr leicht, und in die großen paßt viel hinein. Verschlossen werden sie mit Reißverschluß.*

38 *Tellerbordschrank aus Naturholz. Er kommt ebenfalls als Bausatz ins Haus. Sie brauchen nur Leim und etwas Geschick – und schon haben Sie einen stabilen Schrank. Er kostet ca. 415,– DM plus Versandkosten. Tiefe 42 cm, Höhe 180 cm, Breite 73 cm. Von Busse.*

39 *Zum Kuscheln für kalte Wintertage: Eisbärmutter (ca. 48 cm) mit Kind (ca. 26 cm) aus Webpelz und Filz. Die Tiere werden nach Rasterschnitt genäht. Stoff: Calw.*

40 *Für dieses Modell brauchen Sie etwas Geduld. In den Gittertüll der Weste werden unzählige Lurexfäden in Büscheln hineingeknüpft. Schemaschnitt in Größe 40. Tüllstoff: Grube.*

41 *Aus der Biedermeierzeit stammt die Originalvorlage für dieses Schaukelpferd aus Naturholz. Höhe 65 cm, Breite 106 cm, Tiefe 32 cm. Unbehandelt ca. 192,10 DM plus Versandkosten. Lutzenberger.*

GESCHENKE ZUM SELBERMACHEN

42 *Bestickte Handtücher, eine Zierde für die Wohnung. Die Tücher, sie sind in Grau-Beige-Tönen gestreift und kariert, wurden in Rot bestickt.*

43 *„Großmutter liest den Kindern Geschichten vor." Das Motiv wird mit vielen bunten Plakafarben auf ein Holzbild gemalt. Ein fröhlicher Hingucker für das Kinderzimmer, der im Handumdrehen gepinselt werden kann und Hobby-Malern bestimmt keine Schwierigkeiten macht.*

44 *Die Wäschetruhe aus Kiefer massiv kommt im Bausatz mit allen Zutaten für ca. 188,– DM frei Haus zu Ihnen. Die Maße sind: Tiefe 42 cm, Höhe 45 cm, Breite 92 cm.*

45 *Mit dieser feschen Lederschürze macht ihm die Hausarbeit bestimmt viel mehr Spaß. Verwenden Sie zum Nähen nur glattes, strapazierfähiges Leder. Nach Schemaschnitt.*

46 *Ein Herz aus Glas, hübsch bemalt, ist als Bonbonniere ein schönes Mitbringsel für Weihnachten. Mit ein wenig Geschick können Sie die feinen Motive auf den Deckel aufmalen.*

GESCHENKE ZUM SELBERMACHEN

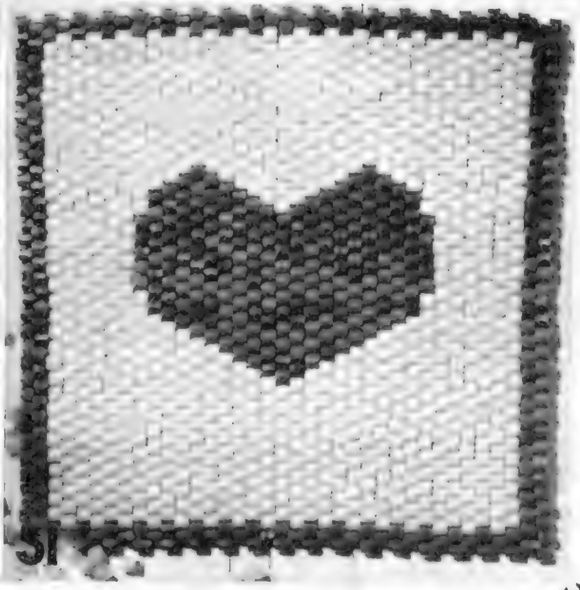
Alle Anleitungen ab Seite 60 oder auf dem Bastelbogen.

47

48

50

49



51

47 *Katzen zum Kuscheln und eine kleine Maus sind als Kissen für groß und klein ein schönes Geschenk. Alle drei Tiere sind als fertiges Schnittmuster auf Stoff aufgedruckt. Die Teile werden nur noch ausgeschnitten, zusammengenäht und ausgestopft. Sie sind als Bastelpackung erhältlich.*

48 *Basteln Sie Ihren Kindern ein Bilderlotto, das macht bestimmt Spaß. Die lustigen Kindermotive werden mit Filzstiften bunt ausgemalt.*

49 *Da wird jedes kleine Mädchen gern zur Puppenmutter: Die 70 cm große Puppe kann man selbermachen. Sie ist als Bastelpackung zu bekommen. Nach den beiliegenden Schnittmustern werden die Kleider selbst genäht. Oder die Puppe bekommt die Sachen von Kleinkindern angezogen.*

50 *Für die großen und für noch ganz kleine Damen: schickes Kleid mit Glockenrock nach FÜR SIE-Ullsteinschnitt (Nr. 8947) in den Größen 36–42 und ein munterer Kinder-Karorock nach FÜR SIE-Ullsteinschnitt (Nr. 9035) in den Größen 110–134. In die Vorder- und Hinterpartie sind jeweils vier Falten eingelegt, damit auch kleine Mädchen große Schritte machen können.*

51 *Ein herziger Untersetzer aus rosafarbenen und blauen Porzellanperlen. Sie arbeiten mit einem Perlonfaden in Fädeltechnik, die nicht allzu schwer ist.*

GESCHENKE ZUM SELBERMACHEN

Alle Anleitungen ab Seite 60 oder auf dem Bastelbogen.

52

55

53

56

54

52 *Originelle Kalenderblätter zum Selbermachen. Ob Buntpapier oder Stoffreste – als Material ist alles erlaubt, was gefällt. Die leeren Kalenderblätter mit Datumstreifen gibt's fertig zu kaufen.*

53 *Puppendame gleich zweifach: in Originalgestalt und mit Stofffarben auf ein Kissen gemalt. Der Kopf der Figur wird aus einer Modelliermasse geformt, der Körper mit Sägemehl gefüllt und mit bunten Stoffen angezogen. Für geübte Leute.*

54 *Ganz und gar aus Stoff gemacht ist dieser Wandbehang, der kleinen und großen Kindern gefällt. Damit die vorweihnachtliche Freude um so größer wird, tragen viele lustige Zwerglein ihre Geschenke in Wagen und Schubkarren zur Bescherung.*

55 *Kindermantel aus Webpelz mit Knebelknopfverschluß (FÜR SIE-Ullsteinschnitt Nr. 8627) in Größen 110, 122, 134. Damenjacke aus gleichem Material (FÜR SIE-Ullsteinschnitt Nr. 8874) in Größe 38–46.*

56 *Die kleine Schmucktruhe ist mit Blattsilber belegt – noch hübscher kann man seinen Schmuck nicht aufbewahren. Ein schönes Geschenk, das noch persönlicher wird, wenn man es mit den passenden Initialen schmückt. Holzkästchen von Knorr.*

GESCHENKE ZUM SELBERMACHEN

Alle Anleitungen ab Seite 60 oder auf dem Bastelbogen.

57 *Eine kleine Stadt, die so einfach und schnell aufzubauen ist, macht jedem Spaß. Sie ist aus Pappe und wird einfach zusammengesteckt. Selbst die Autos und Verkehrszeichen fehlen hier nicht.*

58 *Aus weißem Chintz sind diese wunderschönen Kissen in Muschel- und Schneckenform. Eine Zierde für jedes Sofa. Auch in zarten Pastelltönen oder ganz einfach in Ihrer Lieblingsfarbe sind sie ein Traum.*

59 *Immer superschick angezogen sein zu Niedrigpreisen – diesen Wunsch erfüllen die niedlichen Anziehpüppchen aus Zeichenkarton. Aus Stoffresten werden Kleidungsstücke ausgeschnitten und aufgeklebt.*

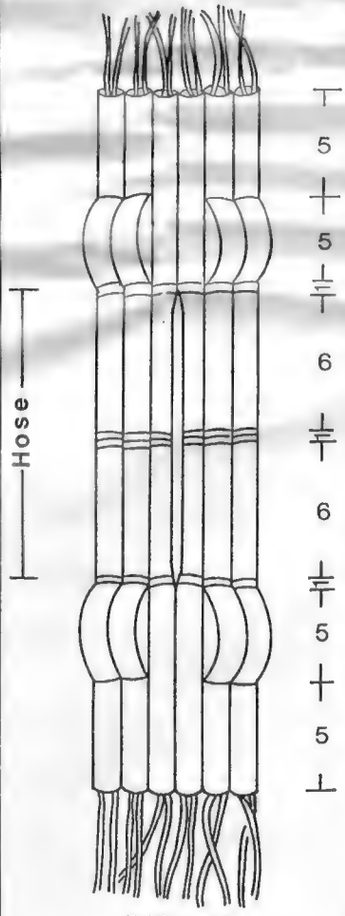
60 *Ein Schachbrett stand Pate bei dieser sportlichen Herrenjacke aus meliertem Garn (Woll-Service). Die Kästchen entstehen beim Nachstricken aus patent und kraus rechts gestrickten Maschen.*

61 *Diese feine Spitzengardine ist handkoloriert. Die besonders reizvollen Motive haben wir in einem sanften Rot hervorgehoben.*

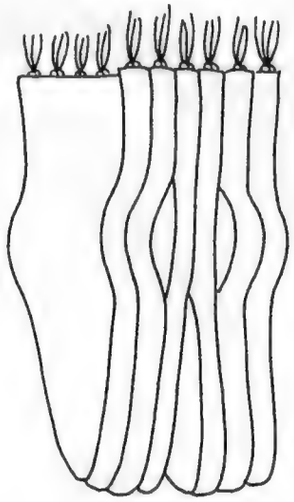
GESCHENKE ZUM SELBERMACHEN

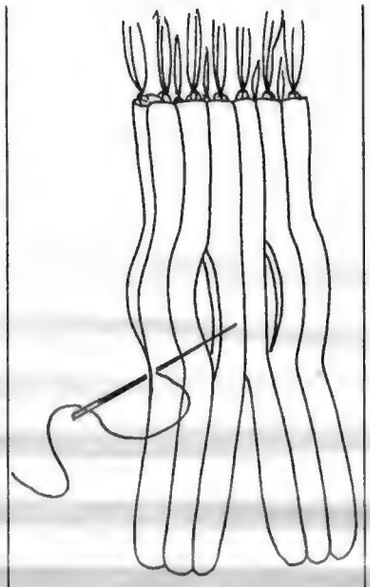
Alle Anleitungen ab Seite 60 oder auf dem Bastelbogen.

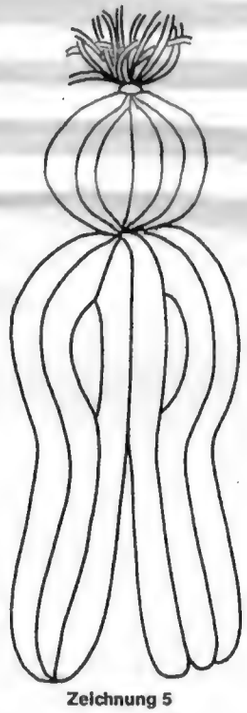
faden ganz fest um (Hals). Den Kopf ebenfalls ausstopfen und die Kettfäden fest verknoten (Zeichnung 5). Die Fäden verstopfen oder als Mützentroddel kurz abschneiden und auseinanderzupfen.
Das Gesicht aufsticken. Eventuell könnt ihr noch Ohren aus Luftmaschen anhäkeln und Haare einknüpfen.
Puppenkind: Über 4 Stäbchen webt ihr 20 cm in bunten Streifen gerade hoch. Die Kettfäden verknoten.
Das gewebte Teil der Länge nach zusammenlegen. Die Seitennähte schließen. Den Körper 6 cm hoch ausstopfen. Den Kopf abbinden und ebenfalls ausstopfen. Die Kettfäden fest miteinander verknoten. Arme und Beine markiert ihr durch festangezogene Steppstiche. Das Gesicht aufsticken. Haare einknüpfen.
Literaturhinweis: Ruth Scholz-Peters: „Weben über Stäbchen", Frech-Verlag.



Zeichnung 2

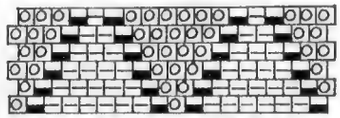

Zeichnung 3


Zeichnung 4


Zeichnung 5

5 Serviettenringe

Material: Porzellanröhrenperlen, ca. 110 in Zitronengelb, 60 in Orange, 50 in Rosa, 36 in Lachs, 20 in Grün, 100 in Petrol, 20 in Türkis, 30 in Hellblau, 80 in Mittelblau, 50 in Braun, 80 in Ultramarin. Buchbinderzwirn oder Nylonfaden.
Anleitung: Seht auch Text und Zeichnung „So fädelt ihr Perlen". Je nach Muster und Breite des Serviettenringes werden entsprechend viele Perlen auf den Faden genommen. Das Muster beginnt ihr an der schmalen Kante und fädelt nach Schemazeichnung. Damit das gefädelte Band sich zu einem Ring schließt, wird der Anfang und das Ende der Arbeit miteinander durchgefädelt. Ihr geht mit dem Faden zwischen beiden Enden durch die Perlen hin und her, bis der Ring geschlossen ist.


Serviettenring: gelbe Serviette.

Danbury Mint präsentiert:
Weihnachtsgeschichte in Kristall
Das Motiv 1979: »Christi Geburt«

Nur bis Heiligabend, 24. Dezember 1979 zum Original-Ausgabepreis erhältlich: Das Weihnachtsmotiv 1979, handgefertigt aus kostbarem Kristallglas in **strahlender Brillanz.**

● Jedes Exemplar numeriert und mit Ausgabedatum »Weihnachten 1979« ● In der repräsentativen Geschenk-Verpakkung ein einzigartiges, persönliches Geschenk ● Exclusiv nur bei Danbury Mint erhältlich – nirgends anders ● Original-Ausgabepreis nur 39,50 DM ● Garantierte Auslieferung vor Weihnachten bei Bestellung bis 30.11.79 ●

Erlesenes Bleikristall von klassischer Eleganz und makelloser Reinheit – wie geschaffen, die erhabene Stimmung der Weihnachtszeit für immer festzuhalten.

Mit einem feingeformten Kunstwerk, das von der größten Stunde christlicher Geschichte erzählt. Das Motiv 1979: »Christi Geburt«. Der neugeborene Heiland auf den zärtlich wiegenden Armen der Mutter Maria vor Bethlehem, der Stadt Davids.

Jedes Exemplar dieser Edition wird mit Liebe und Hingabe von Meistern der traditionellen Glasmacher-Kunst gestaltet. Die ebene Oberfläche wird mit äußerster Sorgfalt solange poliert, bis die Skulptur in strahlender, lupenreiner Brillanz erstrahlt.

Die Numerierung jedes Stückes und die Kennzeichnung mit dem Ausgabe-Datum »Weihnachten 1979« machen dieses Kunstwerk in Kristall nicht nur zum idealen Weihnachts-Geschenk, sondern sind zugleich Erinnerung und Gedenken an dieses Weihnachtsfest für alle Zukunft.

Für bis zum 24. Dezember 1979 (Datum des Poststempels) bestellte Exemplare garantieren wir ausdrücklich den Original-Ausgabepreis von nur DM 39,50.

Rücknahme-Garantie:
Danbury Mint stellt höchste Ansprüche an Material und Verarbeitung. Produkte mit selbst kleinsten Fehlern oder geringsten Qualitätsdifferenzen werden nicht ausgeliefert. Sollten Sie trotzdem aus irgendeinem Grund mit Ihrer Lieferung nicht zufrieden sein, schicken Sie sie einfach innerhalb 30 Tagen nach Erhalt an uns zurück – und Sie erhalten umgehend den vollen Kaufpreis erstattet.

Schenken Sie sich, Ihren Lieben oder einem besonders guten Freund dieses Kleinod in Kristall. Schicken Sie die untenstehende Subskriptionsbestellung am besten noch heute zurück.

Danbury Mint
Alte Weilimdorfer Str. 72–76,
Postfach 164, 7016 Gerlingen

Exclusives für Freunde erlesener Kostbarkeiten.

Subskriptions-Bestellung

Preisgarantie gültig bis 24. Dezember 1979 (Datum des Poststempels)

Bitte nehmen Sie meine Bestellung für die unten eingetragene Anzahl von Weihnachts-Skulpturen 1979 »Christi Geburt« aus reinem Bleikristall an.
Gewünschte Anzahl: _____ Exemplare.
Ich bezahle den Original-Preis von nur DM 39,50 pro Exemplar wie folgt: (Bitte nur ein Kästchen ankreuzen)
☐ per beiliegendem Scheck über DM _____ (Scheck bitte »zahlbar an Danbury Mint« ausstellen)
☐ bei Erhalt per Nachnahme.
☐ Bitte verschicken Sie direkt an die auf separatem Blatt beigefügten Anschriften die dort angegebenen Exemplare und berechnen Sie an mich. (Nur ankreuzen, falls gewünscht!)

Meine Anschrift (bitte ausfüllen)

Vorname, Name: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Datum Unterschrift

Subskriptions-Bestellung ausschneiden, ausfüllen und am besten heute noch in einem Kuvert einsenden an: Danbury Mint, Alte Weilimdorfer Str. 72-76, Postfach 164, 7016 Gerlingen.

FS 22/79

Jung, Schwung, Stimmung...

Yogurette

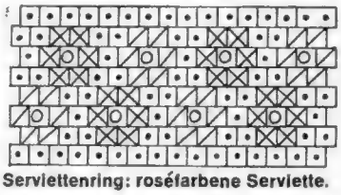
schmeckt lecker und leicht

FERRERO

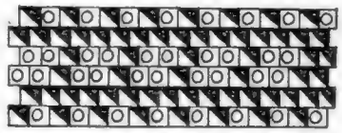
Zarte Schokolade mit fruchtig-feinem Joghurt. Joghurt ist biologisch wertvoll. Yogurette ist eine hochwertige, gefüllte Vollmilch-Schokolade auf der Basis von Joghurt aus Magermilch und Erdbeeren.

Anleitungen für die

PERLEN PARADE



Serviettenring: roséfarbene Serviette.

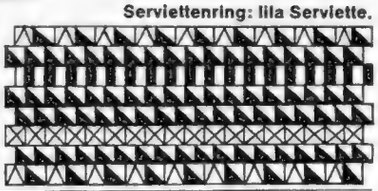


Serviettenring: hellblaue Serviette.

Serviettenring: orangefarbene Serviette.

= ZITRONENGELB
= ROSA
= HELLBLAU
= ULTRAMARIN
= ORANGE
= BRAUN
= LACHS
= MITTELBLAU
= GRÜN
= PETROL
= TÜRKIS

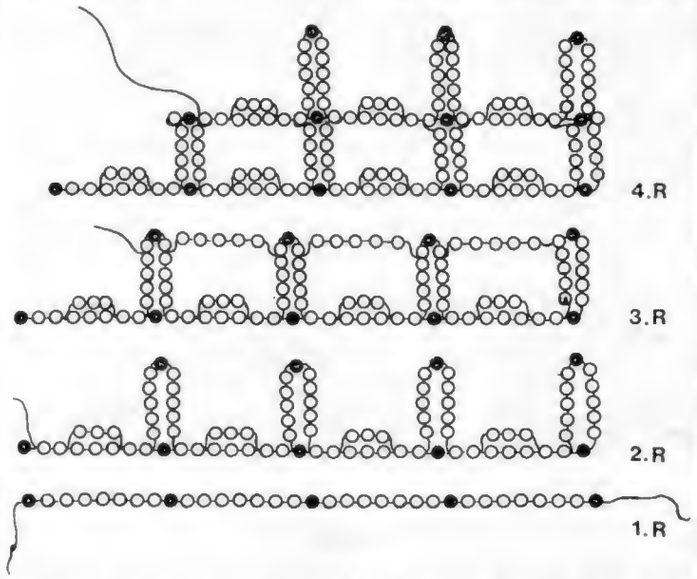
Serviettenring: lila Serviette.



Beim Fädeln der Serviettenringe beginnt ihr die Arbeit an der schmalen Seite und fädelt die Perlen der 1. und 2. R. auf.

Drei gefädelte Perlenuntersetzer (weiß, gelb und blau)

Material: Je 4 Dosen runde Glasperlen in Weiß, Gelb und Blau und Reste in bunten Farben für die kleinen Muster. Perlen von Grube/Berlin. Synthetikgarn und 1 Nähnadel Nr. 11.
Weißer Untersetzer: 1. Reihe: Auf doppeltem Faden beginnt ihr mit einer Kette von 106 Perlen. Das heißt: ihr fädelt 1 farbige, 7 weiße, 1 farbige, 7 weiße usw. auf.

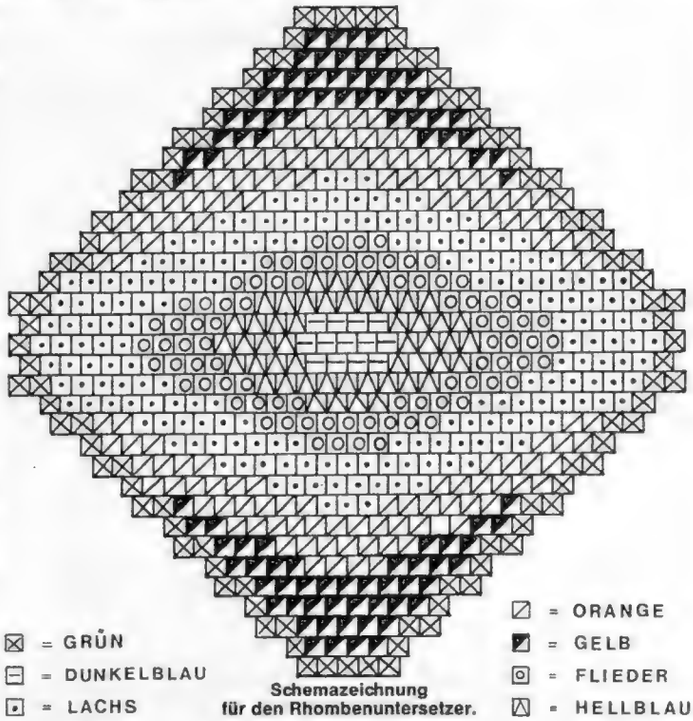


Die Arbeit liegt so in eurer linken Hand, daß der Faden nach rechts läuft.
In der **2. Reihe:** 5 weiße, 1 farbige und 5 weiße Perlen auffädeln. Nun die Nadel durch die 2 weißen Perlen, die hinter der vorletzten farbigen Perle liegen, führen, 3 weiße Perlen aufnehmen, 3 weiße Perlen der aufgefädelten Reihe übergehen und * die Nadel durch die 2 folgenden weißen Perlen führen, 5 weiße, 1 farbige, 5 weiße Perlen auffädeln und die Nadel durch die 2 weißen Perlen hinter der farbigen führen. 3 weiße Perlen auffädeln, 3 Perlen übergehen, ab * wiederholen.
In der **3. Reihe:** * 5 weiße Perlen auffädeln und die Nadel durch 1 weiße, 1 farbige, 1 weiße Perle der 2. Reihe führen, ab * wiederholen.
4. Reihe: * 5 weiße, 1 farbige, 5 weiße Perlen auffädeln. Die Nadel nun durch die 2 weißen Perlen hinter der vorletzten farbigen Perle führen, 3 weiße Perlen aufnehmen und die Nadel durch die 2 weißen Perlen vor der folgenden farbigen Perle durchführen, ab * wiederholen.
Die 3 und 4. Reihe wiederholen. Dabei bunt verstreut kleine Blümchen (jeweils die Stege in farbigen Perlen) einfädeln. Nach ca. 15 cm Höhe den Untersetzer beenden. Zum Schluß mit 1 R. wie folgt den Untersetzer beenden:
5 weiße Perlen auffädeln und die Nadel durch die mittleren 2 weißen Perlen eines Bogens führen. Den Faden müßt ihr am Ende gut vernähen.
Bei dem **gelben** und **blauen** Untersetzer könnt ihr nach Phantasie oder auch nach Foto die kleinen Muster einfädeln.

Rhomben-Untersetzer

Material: Porzellanröhrenperlen, ca. 100 in Grün, 80 in Gelb, 140 in Orange, 180 in Lachs, 80 in Flieder, 50 in Hellblau, 10 in Dunkelblau von Grube/Berlin. Buchbinderzwirn oder Nylonfaden zum Fädeln.

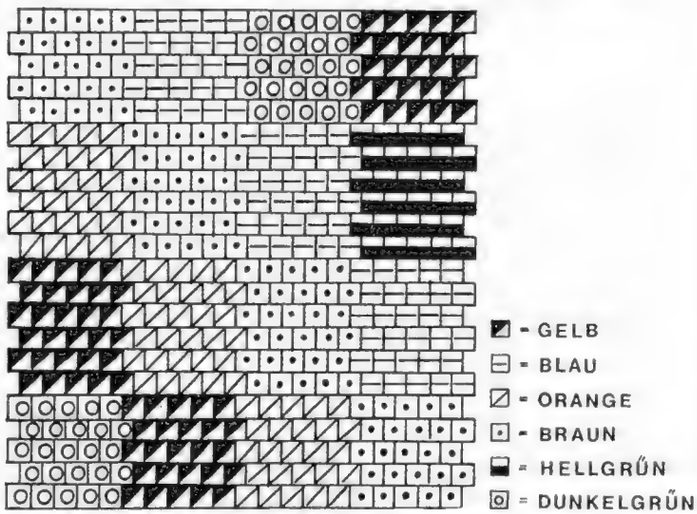
Anleitung: Seht auch Text und Zeichnung „So fädelt ihr Perlen". Diesen Untersetzer beginnt ihr von der Mitte aus. Es wird genau nach der Schemazeichnung mit den Farben wie folgt begonnen: 1 grüne, 4 gelbe, 3 orangefarbene, 3 lachsfarbene, 2 lilafarbene, 2 hellblaue, 2 dunkelblaue, 2 blaue, 2 lilafarbene, 3 lachsfarbene, 3 orangefarbene, 4 gelbe, 1 grüne Perle. Ihr arbeitet erst nach einer Seite bis zur Spitze hin, danach von der Mitte aus zur anderen Seite. Bei jeder Reihe laßt ihr die beiden letzten Perlen stehen, so entsteht der Zackenrand.
End- und Anfangsfaden quer durch die Perlen zurückstecken und vernähen.



Schemazeichnung für den Rhombenuntersetzer.

Schachbrett-Untersetzer

Material: Porzellanröhrenperlen ca. 80 in Gelb, 110 in Braun, 85 in Orange, 50 in Hellgrün, 30 in Dunkelgrün, 85 in Blau von Grube/Berlin. Buchbinderzwirn oder Nylonfaden zum Auffädeln der Perlen.
Anleitung: Seht auch Text und Zeichnung „So fädelt ihr Perlen". Muster und Farbfolge nach der Schemazeichnung fädeln. Ihr beginnt an der linken Seite mit 5 grünen, 6 gelben, 6 orangefarbenen, 5 braunen Perlen. End- und Anfangsfaden werden quer durch die Perlen zurückgesteckt.



Auch diesen Untersetzer beginnt ihr an der Seitenkante.

Selbstgewebte Hosenträger

Material: Garnreste in bunten Farben. 6 Stäbchen (die dünnsten, die es gibt). Futterstoff in einer passenden Farbe. 4 Hosenträgerklipse.
Anleitung: Die Länge der Kettfäden richtet sich nach der Länge der Hosenträger.
Die Kettfäden schneidet ihr nach dem entsprechenden Maß zu und webt über 6 Stäbchen in bunter Farbfolge jeweils 2 gleich lange Bänder (siehe auch Anleitung „Gewebte Püppchen").
Die Bänder auf der linken Seite mit Futterstoff in einer passenden Farbe abfüttern. Je 1 Klips an ein Ende nähen. Die Bänder legt ihr hinten über Kreuz und befestigt den Kreuzungspunkt sichtbar mit 1 großen Kreuzstich. ★

Möbel, die man kaufen kann

Ein Stück Gemütlichkeit zum Verschenken

Himmelbett und Beistelltisch aus der „Early-American-Collection". Der Tisch kostet ca. 376,– DM, das Bett (140 x 200 cm) ohne Dekoration ca. 1674,–. DM. Himmel und Tagesdecke kosten ca. 850,– DM (Fantoni).

Der Liegestuhl „Liner" aus Teak mit Messingbeschlägen kostet ca. 398,– DM (Designo).

Diese Korbtruhe mit Lederbeschlägen zum Schließen kostet ca. 95,– DM (Haymann).

Aus Fichte (zerlegt): Tisch ca. 220,– DM, Hocker ca. 51,50 DM, Bank ca. 84,– DM (Car-Selbstbaumöbel).

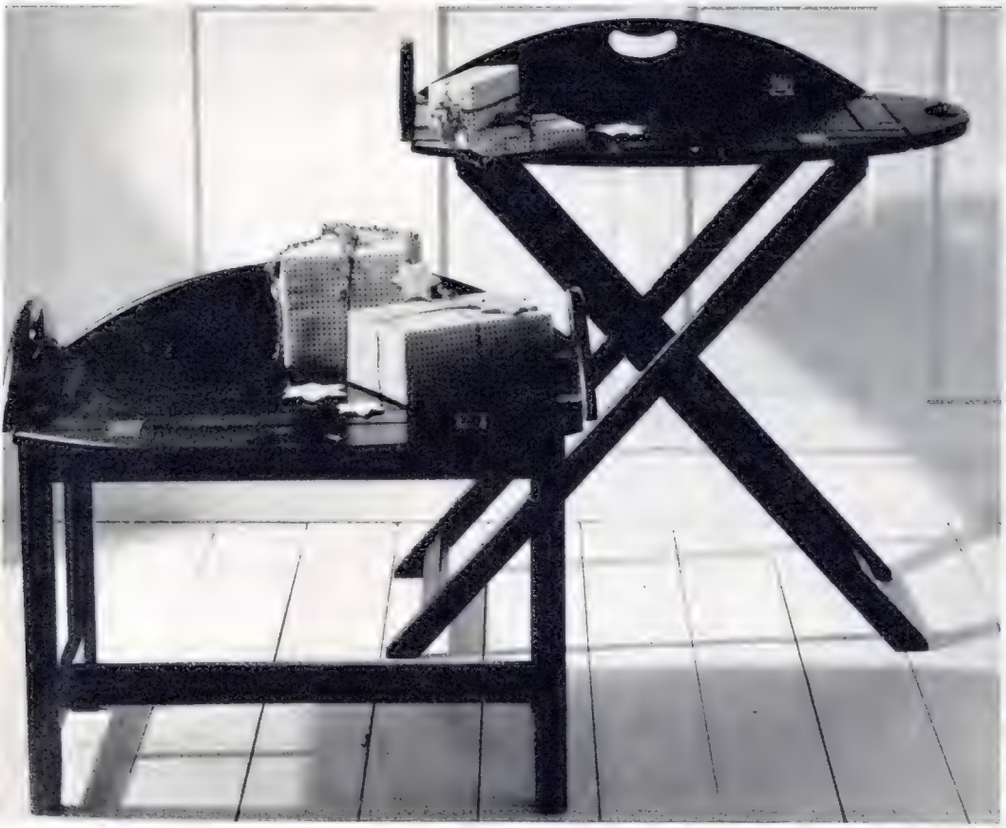
Diesen alten englischen Sekretär, neu aufgearbeitet, gibt es für ca. 2900,– DM (Heine-Versand).

Stuhl aus Massiv-Kiefernholz mit Binsengeflecht, ca. 109,– DM (ZE-Einrichtungsbedarf).

Fotos: Achim Deimling-Ostrinsky

Auch die antiquarischen Möbel – extra für unsere Leser reserviert – können fast alle direkt bestellt werden. Ansonsten hilft der Hersteller. Kalkulieren Sie wegen eventueller Versandspesen ruhig etwas großzügiger

Das „Sofa-um-1900" ist ca. 104 cm hoch, 159 cm breit und 65 cm tief. Es ist aus Ahorn, Nußbaum antik poliert, und kostet ca. 2250,– DM (Kupferoth-Drucke). Ein wahrer Schatz im Wohnzimmer.



Stilgetreue Nachbildung klassischer englischer Tische. Sie kommen zerlegt an und werden zusammengesetzt. Der niedrige Butler: ca. 258,– DM, der hohe ca. 268,– DM inkl. Versandkosten (Albis).

Ein altes Stück aus England ist dieser wuchtige Armlehnstuhl für ca. 790,– DM vom Heine-Versand.

Schubkasten-Elemente: neben- oder übereinander von 19,50 DM bis ca. 39,50 DM (Car-Selbstbaumöbel).

Ohrensessel mit Bezug „Heidelbeere", 108 cm hoch und 75 cm breit, ca. 1700,– DM (Kupferoth-Drucke).

von Haus zu Haus

Diese Rubrik vermittelt den Kontakt zu Millionen FÜR SIE-Lesern

Briefwechsel

BRIEFPARTNER — Fotoliste kostenlos! Hermes-Verlag, Box 110 660/F, 1000 Berlin 11

WORLDWIDE PENFRIENDS — FS — Postfach 527, 8260 Mühldorf 2 (Rückumschlag)

Private Empfehlungen

Interessant leben können alle Mädchen und Frauen. Wir informieren unverbindlich. Club „Die interessante Frau". Postfach 21 46, 8730 Bad Kissingen

Verschiedenes

Wenn Sie selber **„nähen"**, müssen Sie die kostenlose Stoff- und Restedienst-Zeitung anfordern. **Alfred Bornstein,** 8970 Immenstadt, Postfach, Abt. 8

Bayerische Fleckiteppiche in bunten Farben und derber Webart nach den Farben und Maßen ihrer Wahl. Farbkatalog gratis. Handweberei Maether, 8620 Lichtenfels

SIE wollen darstellend wirken (Foto, Film, Werbung oder Modenschauen)? Schreiben Sie mir — oder rufen Sie an. Sie erhalten kostenlos und unverbindlich von mir weitere Unterlagen. Überregional — daher Zuschriften aus dem gesamten deutschsprachigen Raum erwünscht. R. Wagner — Postfach 753 — 8000 München 1 — Tel.: (0 89) 53 13 84

NATURFASERSTOFFE, ungefärbt. Prospekt: A. Pletsch, Gut Neuhof 36, 6301 Leihgestern, Tel. (0 64 03) 16 51

FERNSEHFILM-PRODUZENT fördert Nachwuchstalent. Bildzuschrift. Chiffre-Nr. BW 11300

Tee und Zubehör liefert Tee-Selection, Postfach 542 D, 6920 Sinsheim

Bekanntschaften

Millionär sucht junges Mädchen für Weltreise und Erbin. Bildzuschrift. Chiffre-Nr. BW 11299

Eheinstitute

Christliche Ehe. 60 Jahre erfolgreiche Eheanbahnung. Keine Aufnahmegebühr. Kein Erfolgshonorar. Nur Mitgliedsbeitrag. Prospekt verschlossen ohne Absender. **Neuland-Bund,** Abt. C, Postfach 165, 8000 München 60, Tel. (0 89) 88 07 61

Evangelische Eheanbahnung (seit 1945) WEG-GEMEINSCHAFT, Postfach 224/FS, 4930 Detmold, Telefon: (0 52 31) 2 49 08. Großer Partnerkreis. In- und Ausland. Keine hohe Vorauszahlung. Prospekt verschlossen ohne Absender

Arzt, 35/1,86, gutaussehend, ledig, jungenhaft, natürlich, herzlich, charakterf., sportlich aktiv, musische Neigungen, wünscht gebildete, fröhliche, liebevolle Ehepartnerin. Unverbindl. Anfrage erbittet INSTITUT FRAU HORNUNG, 4630 BOCHUM, AKADEMIESTR. 31, RUF (02 34) 31 30 60

Töchterheime

WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE, siehe Spalte „Berufsausbildung"

Kliniken

PRIVATFRAUENKLINIK DR. DELAVRE Untersuchungen und Behandlung bei unerfülltem Kinderwunsch. Sachsenhäuser Landwehrweg 112, 6000 Frankfurt/M. 70, Tel. (06 11) 65 69 19 oder 65 43 55

Fortsetzung auf Seite 195

Möbel, die man kaufen kann

Zur Auswahl: Antiquarisch oder neu gefertigt

Queen-Anne-Sessel aus Kirschbaumholz, nußbaumfarbig-antik, für ca. 462,– DM (Fantoni).

Beistelltischchen, der linke für ca. 130,– DM; die beiden rechten je ca. 69,– DM (Eicke).

Ein englischer Tisch mit sechs gedrechselten Beinen, gefertigt aus Eiche, zum Ausklappen. Die Maße, im ausgeklappten Zustand, sind 76 x 150 x 90 cm. Er kostet ca. 1 200,– DM (Heine).

Aus Kiefernholz: Die Kommode kostet ca. 829,– D-Mark. Das Nachttischchen ca. 435,– DM (ZE).

Zweisitzer mit hellem Baumwollbezug „Nippon", Breite: 1,25 Meter, ca. 2 250,– DM (Kupferoth).

Nachbildungen alter Bauernstühle aus dem Pußtatal. Sie kosten je ca. 370,– DM (Beck).

Von der Cashmere-Ziege

Ihr Haar macht sich rar.

Das feinste Haar der Cashmere-Ziegen erntet man von Sträuchern. Wenn sie durch das Hochland streifen, hinterlassen sie im Strauchwerk ihr Unterhaar. Das Beste, was sie zu geben haben. Das pflücken die Hirten. Und wir kaufen davon, soviel wir können. Denn für uns Naturhaardecken-Weber ist es das Edelste, was wir verarbeiten. Weil Cashmere von Natur aus unvergleichlich weich und leicht ist. Wenn Sie also eine federleichte Decke suchen, wählen Sie eine aus Cashmere. Und zwei sind ein passendes Geschenk, wenn zwei eine Familie gründen. Kamelhaar-, Cashmere-, Mohair-, Llama- und Schafwolldecken erkennen sie in guten Fachgeschäften und Fachabteilungen der Kaufhäuser am goldenen Naturhaar-Siegel und auch am Wollsiegel.

Naturhaardecken gibt es in vielen gewachsenen Naturfarbtönen. Wollsiegel-Qualität: Darauf können Sie sich verlassen.

Wollsiegel-Qualität
Reine Schurwolle

ECHT NATURHAAR
Vom Llama und Alpaka, vom Kamel, Schaf und von der Mohair- und Cashmere-Ziege. Wertvoll, gesund und hautsympathisch.

Ihre Naturhaardecken-Weber. Wir stecken mit der Natur unter einer Decke: Calwer Decken AG; Haussmann, Memmingen; Wolldecken Weil der Stadt AG; Julius Bartram KG; Zoeppritz AG.

Leonhardt & Kern

Möbel, die man kaufen kann

Zur Auswahl: Schöne Einzelstücke beleben die Wohnung

Schrank mit Innenleben: 1 Schublade, 4 Borde, 1 Kleiderstange, ca. 870,– DM. Firma Car.

Echt massiver Fichtenholzschrank. Die Maße: 185 x 125 x 56 cm, ca. 1 750,– DM (Schloßberg).

Die bäuerliche Vitrine „Rustique" im Stil der guten alten Zeit, aber in neuzeitlicher Verarbeitung, für ca. 2 507,– DM. Die Maße sind: Breite 129 cm, Tiefe ca. 40 cm, Höhe 186 cm (ZE).

Fotos: Achim Deimling-Ostrinsky

Auf schwungvollen Beinen stehen die Tischchen. Von links: 42,– DM; 65,– DM; 69,– DM (Eicke).

Unter der Sitzfläche der Kinderbank ist Platz für Spielzeug. Preis: ca. 125,– DM (Haymann).

Damensekretär für ca. 1 152,– DM. Maße: Länge 87 cm, Tiefe 46 cm, Höhe 103 cm (Fantoni). ★

Bezugsquellennachweis: Seite 71

Viele Spezialitäten für

Überraschen Sie Ihre Lieben zum Weihnachtsfest doch mal mit kleinen kulinarischen Geschenken! Das meiste gibt's in Delikatessengeschäften, manches können Sie bestellen. Adressen: Seite 71

Geschenkkarton: 1 Flasche „Kronenkreuz"-Tafel-Aquavit (0,7 l) und vier Originalgläser; ca. 32,— DM.

Dieses Spezialitäten-Paket enthält vier verschiedene Hausmacher-Würste, ein kräftiges Bauernbrot — im Steinofen gebacken — und einen Topf Schmalz. Köhlerhof; ca. 48,— DM.

Sechs schmackhafte Käsesorten, in einer originellen Holzkiste verpackt. Hürlimann; ca. 31,— DM.

Schmecken sehr fein: Erdbeer- und Himbeermarmelade. 250-g-Glas ca. 4,30 DM.

Im Geschenkkarton: Allerlei Köstliches für den „Fünf-Uhr-Tee". Becker; ca. 34,90 DM.

Für Bier-Fans: Bambus-Flechtkoffer mit 16 deutschen Spitzenbieren. Complimenta; ca. 58,— DM.

Kleines Körbchen mit vier dekorativen Gewürz-Gläschen. Lirum Larum; ca. 14,— DM.

Geschenkpackung: 2 „Pharisäer-Tassen" und 1 Flasche „Präsident"; ca. 65,— DM.

Fotos: Gunter Grzesik

Feinschmecker

Bier zum Selbstzapfen. 5-l-Kompakt-Packung ca. 37,– DM.

Feinste Pralinen- und Schokoladen-Spezialitäten: „Präsent" (750 g) ca. 30,– DM. „Festgeschenk" (1500 g) ca. 58,– DM.

Kiste mit edlen Spezialitäten aus der Provence. Seifarth; ca. 100,– DM.

Fürst Bismark (0,7-l-Flasche) in „postfertiger Verpackung"; ca. 16,– DM.

Für Kenner: Scotch Whisky in einer handlichen Glaskrug-Party-Flasche (2 l); ca. 45,– DM.

Zergeht auf der Zunge! Champagner-Trüffel-Torte aus Mandel-, Nuß- und Sacher-Böden und reich gefüllt mit Champagnercreme. Viktoria; ca. 42,– DM.

Oblaten-Lebkuchen in schöner Silbertruhe (Brutto 2,2 kg); ca. 39,50 DM.

Geschenkpackung: „Vodka Finlandia" (0,7-l-Flasche) mit zwei Longdrink-Gläsern; ca. 30,– DM.

Ein edler Tropfen! Courvoisier VSOP (0,7-l-Flasche), auf Edelholz-Lafette mit Messingbeschlägen; ca. 75,– DM.

Iberia-Korb: je zwei Flaschen Portwein und Sherry; ca. 60,– DM.

Kekse und Waffeln, mit Keramikdose ca. 46,–, mit Golddose ca. 21,– DM.

Der neue Maßstab für die Hochleistungspflege der empfindlichen Augenpartie.

Wir präsentieren Estée Lauders Performance Eye Creme.

Neu: Diese Augencreme übertrifft alles, was Sie bisher kannten, denn sie enthält einige der modernsten und aktivsten Wirkstoffe, die von der Kosmetik heute genutzt werden.

Neu: Die außergewöhnlich gehaltvolle Augencreme enthält Vitamine und natürliches lösliches Protein – die Substanz, die zu Spannkraft und Elastizität junger Haut beiträgt. Darüber hinaus erleichtert ein außergewöhnlicher Wirkstoff die bessere Nutzung von Sauerstoff und verleiht der Haut gesundes Aussehen.

Neu: Trockenheitslinien und Fältchen werden vermindert sichtbar; die Haut wirkt frischer und jünger.

Estée Lauder

Exclusiv-Depotnachweis: Estée Lauder Cosmetics GmbH, Brabanter Str. 53, 5000 Köln 1, Tel. 02 21 / 52 20 81

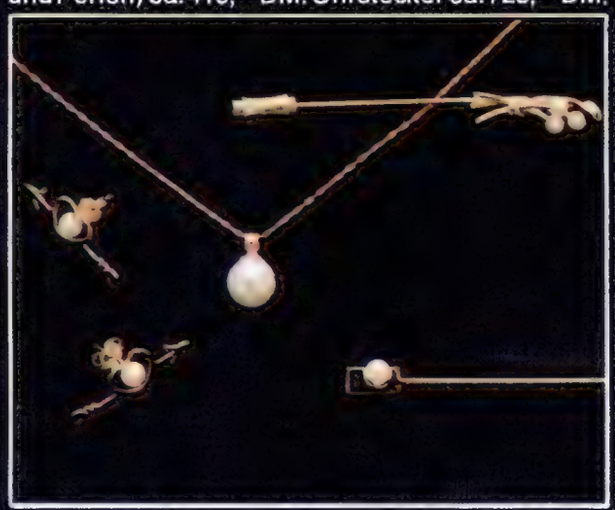
© 1979 Estée Lauder, Inc. Photograph: Skrebneski

Schmuck zum Schenken

Aufregend schön: Edle Steine,

... ein besonders exklusives Geschenk von bleibendem Wert, an dem Sie sich lange

Opale zum Verlieben. Ring (drei Steine) ca. 214,– DM. Ring (ein Stein) ca. 381,– DM. Kette (Opale und Perlen) ca. 416,– DM. Ohrstecker ca. 728,– DM.



Glänzende Perlen. Kette ca. 656,– DM. Ohrstecker ca. 126,– DM. Anstecker (eine Perle) ca. 87,– DM. Anstecker (drei Perlen) ca. 143,– DM.

Edle Korallen. Kette (ovale Form) ca. 273,– DM. Kette ca. 115,– DM. Ring (zwei Steine) ca. 70,– DM. Ring ca. 86,– DM. Anstecker ca. 95,– DM.

Fast so wertvoll wie Edelsteine. Aus Engelshaut-Korallen der Südsee sind sämtliche Schmuckstücke gearbeitet (zwischen 103,– DM und 2264,– DM). Alle Modelle auf dieser Seite von Maui Divers, Hawaii.

Perlen, Gold und Brillanten...

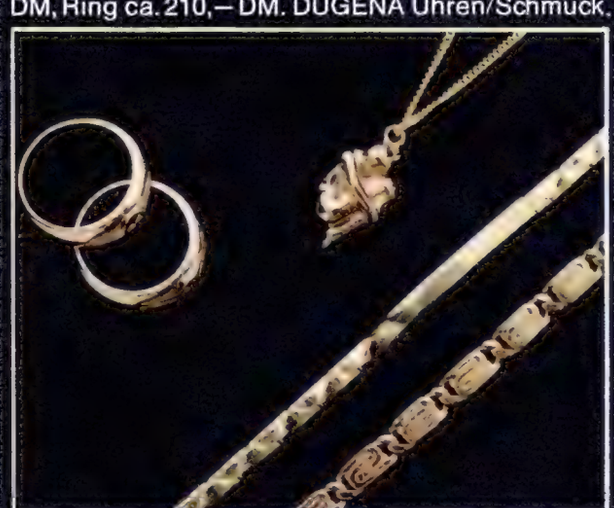
erfreuen können. Aus den neuen Schmuckkollektionen hier für Sie eine Auswahl

Fotos: Wolfgang Klein; Frisuren: Ulrich K. Graf

Kostbares aus funkelnden Brillanten, Saphiren, Rubinen und viel Gold. Sehr individuelle Kreationen im zeitlosen Stil und von unvergänglichem Wert (zwischen ca. 350,– DM und ca. 3600,– DM). Alle Stücke von Mabri.

Erlesene Juwelen. Ring ca. 1900,– DM. Ketten mit Diamanten und Brillanten ca. 750,–, ca. 2300,– und ca. 3300,– DM. Von Walter Thompson.

Glitzernde Diamanten. Set aus Ohrstecker ca. 250,– DM, Kette ca. 280,– DM, Armband ca. 310,– DM, Ring ca. 210,– DM. DUGENA Uhren/Schmuck.



Elegantes Gold-Ensemble. Kette ca. 450,– DM. Ring (Saphir) ca. 470,– DM. Ring (Rubin) ca. 470,– DM. Armbänder ca. 450,– und ca. 820,– DM. SIC. ★

Energiebewußt fahren – Verantwortung zeigen.

Energiesparen – unsere beste Energiequelle.

Ich bin Energiesparer.

Ohne Energie kein Leben. Das ist heute so und gilt auch für morgen. Unsere Energievorräte sind begrenzt; deshalb müssen wir verantwortungsbewußt damit umgehen. Jeder kann durch sein Verhalten mitbestimmen, daß kostbare Energie nicht verschwendet wird. Wer energiebewußt Auto fährt, kann dies mit dem Aufkleber „Ich bin Energiesparer" zeigen. Und dabei Geld sparen.

Gleichmäßig fahren.

Vermeiden Sie „Kavalierstarts" und unnötiges Überholen. Wenn Sie gleichmäßig und sanft beschleunigen, sparen Sie Kraftstoff und Geld.

Nicht hochtourig fahren.

Schalten Sie frühzeitig in den nächsthöheren Gang. Jubelnde Gänge sind gefräßig und vergeuden unnötig Sprit und Geld.

Bleifuß kostet Kraftstoff und Geld.

Wer mit Bleifuß fährt, verbraucht mehr Kraftstoff und erreicht häufig nicht einmal früher sein Ziel. Wenn Sie also noch etwas „Luft" unter dem Gaspedal lassen, können Sie Kraftstoff und Geld sparen.

Motor nicht im Leerlauf warmlaufen lassen.

Lassen Sie Ihren Motor nicht im Stand warmlaufen. Von der Umweltbelastung abgesehen, vergeuden Sie Kraftstoff und Geld im Leerlauf. Deshalb auch bei längerem Halt den Motor abstellen. Bei 3 Minuten Leerlauf verbrauchen Sie etwa so viel Kraftstoff wie bei einem Kilometer freier Fahrt.

Autofahr-Gemeinschaft bilden.

Der Nachbar oder Kollege hat oft das gleiche Ziel. Fahren Sie häufiger zusammen in einem Wagen. Dann sparen Sie Kraftstoff und Geld.

Oktober - Internationaler Energiesparmonat.

Die Internationale Energie-Agentur (IEA) hat den Monat Oktober 1979 zum „Internationalen Energiesparmonat" erklärt. Ziel dieser Initiative ist, die Bemühungen der 20 IEA-Staaten um eine sparsame Energieverwendung durch eine internationale Gemeinschaftsaktion zu unterstützen. Dabei soll das Bewußtsein für die Notwendigkeit der Energieeinsparung in den wichtigsten Verbraucherländern gestärkt werden.

Ich interessiere mich für weitere Energie-Spartips.
Übersenden Sie mir kostenlos die Broschüren:
„Mehr Kilometer mit weniger Benzin" ○
„Haushalten im Haushalt" ○
„Damit Sie Ihr Geld nicht verheizen" ○
und den Aufkleber
„Ich bin Energiesparer" ○
Zutreffendes bitte ankreuzen.

Meine Anschrift:

Name

Straße/Nr

PLZ/Ort

Bitte einsenden an:
Bundesministerium für Wirtschaft, Pressestelle, Postfach 14 14 14, 5300 Bonn

En/Pu/79/07 J

In 20 Ländern:
Internationaler Energiesparmonat Oktober '79

Der Bundesminister für Wirtschaft

SIEBEN KÜNSTLER UND IHRE BILDER

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen Original-Graphiken vor. Wenn Sie wissen wollen, wer unsere sieben Künstler sind, lesen Sie hier ihre Kurzbiographien

ELISABETH AXMANN
wurde 1934 in Berlin geboren. 1952 besuchte sie die Meisterschule für das Kunsthandwerk, im folgenden Jahr begann sie ein Studium an der Hochschule für bildende Künste in Berlin.
„Weinkörbe" zeigt die friedliche Atmosphäre einer bäuerlichen Weinlandschaft, einer Landschaft, die sich der Mensch durch Kultivierung nutzbar gemacht hat.

HERBERT GRUNWALDT
wurde 1928 in Bunzlau geboren. Von 1952 bis 1957 studierte er bei den Professoren Titze, Grimm und Mahlau an der Hochschule für bildende Künste in Hamburg.
Bereits während seines Kunststudiums wandte sich Herbert Grunwaldt hauptsächlich dem Gebiet der Farbradierung zu, da diese graphische Technik sich für seine Art der Darstellung am besten eignete.
Seine Graphik, das Stilleben „Zierkohl mit Gemüsegefährten", weist ihn als einen Poeten aus. Aus dem Gemüsekorb frisch auf den Tisch läßt uns seine bildnerische Darstellung die „Natur" begreifen – fast ergreifen.

HEINZ KLATT
Jahrgang 1928, bevorzugt die unberührte Natur bei seinen Bildern. Eine Natur, die noch nicht durch Industrialisierung und unachtsame Menschenhand zerstört ist.
Er versteht sich als Künstler, der die Schönheit vielen sichtbar machen will – um hiermit direkt auf den Zusammenhang zwischen dem „Heutigen" und „Gestrigen" aufmerksam zu machen.

PETER MALTZ
Jahrgang 1951, bezeichnet sich selbst als „visueller Realist". Visualisieren = sichtbar machen, aufzeigen von Situationen, von für ihn wichtigen menschlichen Begebenheiten. Der Fotografensohn studierte erst Betriebswirtschaft, bevor er sich für die Fotografie entschied.
Seine „Träume auf Photopapier" verwirklicht er mittels einer besonderen fotografischen Technik, die er dann koloriert.
„Winterpark" vereint die Menschen mit der Natur.

RAINER MÜLLER
wurde 1950 in Hamburg geboren. Von 1967 bis 1970 absolvierte er eine Lehre als Farblithograph. Anschließend, von 1970 bis 1978, studierte er an der Hochschule für bildende Künste in Hamburg bei den Professoren Thiemann, Graubner und Brock.
Seine beiden Lithographien „Fallobst" und „Gartenstühle" sind typisch für das von ihm immer wieder bevorzugte Thema „Garten".
Rainer Müller ist fasziniert davon, daß die Natur langsam und unaufhaltsam wieder Raum gewinnt, das heißt, die Dinge, die ihr entfremdet wurden, zurückzugewinnen.

REIMER RIEDIGER
Jahrgang 1942, besuchte in Hamburg die Hochschule für bildende Künste. Er bevorzugt Themen aus der norddeutschen Landschaft. Sein „Gasthaus" lädt den Betrachter zum Verweilen ein. Mit Akribie sind hier die Details beobachtet – wiedergegeben mit altmeisterlicher Genauigkeit und koloristischer Vielfalt.

WOLFGANG WERKMEISTER
Jahrgang 1941, in Berlin geboren, gehört seit Jahren als anerkannter Künstler zur Kunstszene.
Seine Ausbildung erhielt er an der Stuttgarter Akademie der bildenden Künste bei Professor Gunther Böhmer.
1966 richtete er eine eigene Radierwerkstatt ein.
Er bekennt sich zu „altmodischen" Dingen wie Werktreue und Präzision. Beides zeigt seine Farbradierung „Herbstwiesenstrauß".
Ein umfangreiches, bebildertes Werkverzeichnis ist über den Kunstbuchhandel zu beziehen. (Christians Verlag, Hamburg.)

Hier noch ein besonderer Service für unsere Leser:
Falls Sie zu Ihrem Bild den Rahmen von Seite 50/51 bestellen wollen: Es gibt ihn in zwei verschiedenen Größen aus braunem Holz mit einer feinen Goldkante innen. Preise 65 x 50 cm ca. 103,20 DM, 80 x 60 cm ca. 125,85 DM.

Alle Rahmen werden wegen der Bruchgefahr ohne Glas verschickt von: Glaserei Junkel, Lange Str. 6, 2000 Hamburg 4.

ERLEBTE NATUR

Sieben Künstler haben für Sie
das Thema „Erlebte Natur" interpretiert. Jeder
von ihnen hat das Blatt in der ihm
eigenen und unverwechselbaren Art gestaltet.
Wenn Sie wissen wollen, wie unsere
Künstler leben und arbeiten, lesen Sie auf Seite 49
ihren kurzen Lebenslauf

ELISABETH AXMANN:
„Weinkörbe", Farbradierung.
Auflage: 150 Exemplare,
numeriert, betitelt,
handsigniert, datiert.
Papierformat: ca. 40 x 53 cm,
Preis: 190.– DM.

RAINER MÜLLER:
„Fallobst", Lithographie.
Auflage: 150 Exemplare,
numeriert, betitelt,
handsigniert, datiert.
Papierformat: ca. 65,5 x 49 cm,
Preis: 180,– DM.

PETER MALTZ:
„Winterpark", Lithographie. Auflage: 300 Exemplare,
numeriert, betitelt,
handsigniert, datiert. Papierformat: ca. 65 x 50 cm,
Preis: 180,– DM.

HEINZ KLATT:
„Wiesenbäume", Lithographie,
Kunstdruck.
Papierformat: ca. 50 x 65 cm,
Preis: 40,– DM.

Fotos: Margot Kahlbrandt

REIMER RIEDIGER:
„Gasthaus", Lithographie, Kunstdruck.
Papierformat: ca. 80 x 60 cm,
Preis: 30,– DM.

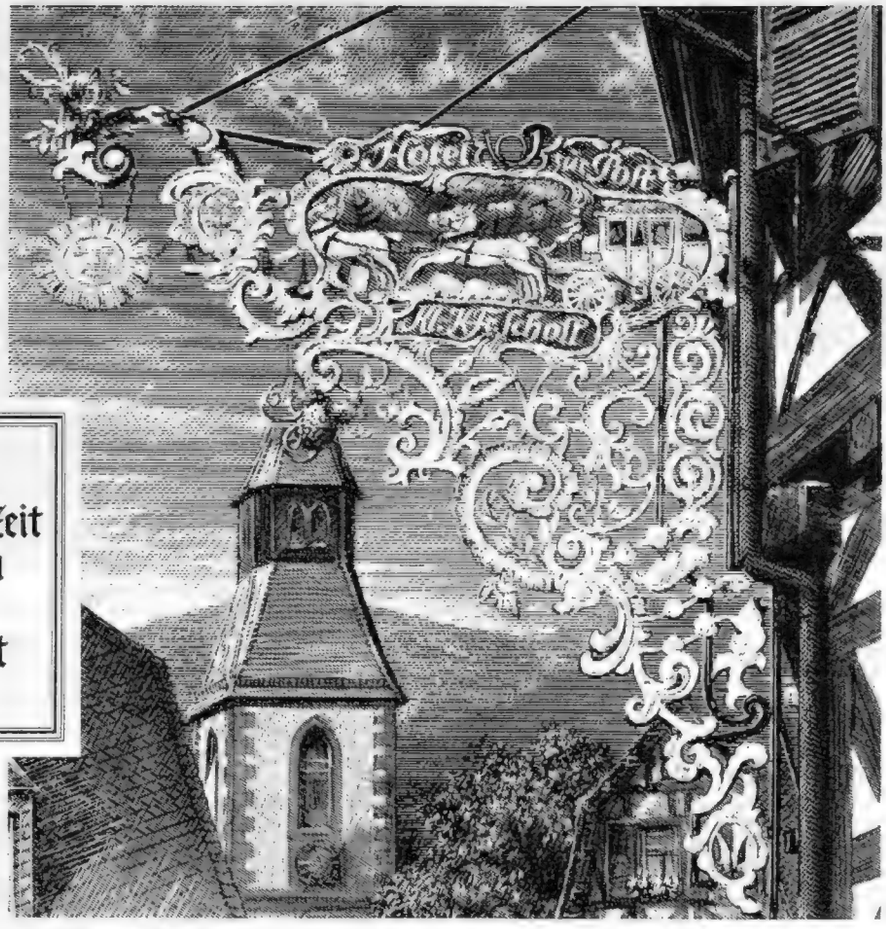
HERBERT GRUNWALDT:
„Zierkohl", Farbradierung.
Auflage: 100 Exemplare, numeriert, betitelt, handsigniert, datiert.
Papierformat: ca. 50 x 70 cm,
Preis: 280,– DM.

WOLFGANG WERKMEISTER:
„Herbstwiesenstrauß", Farbradierung.
Auflage: 150 Exemplare, numeriert, betitelt, handsigniert, datiert.
Papierformat: ca. 53 x 41 cm,
Preis: 300,– DM.

RAINER MÜLLER:
„Gartenstühle", Lithographie. Auflage: 100 Exemplare, numeriert, betitelt, handsigniert, datiert. Papierformat: ca. 68 x 50 cm,
Preis: 240,– DM.

So können Sie die einzelnen Graphiken bestellen: Richten Sie Ihre schriftliche Bestellung bitte an: Redaktion FÜR SIE – Kennwort Galerie –, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60. Sie bestellen entweder per Nachnahme oder per Verrechnungsscheck. Bei Verrechnungsscheck entfallen die üblichen Nachnahme-Versandgebühren.
So bestellen Sie die Rahmen: Gegen Voreinsendung eines Verrechnungsschecks, zusammen mit der schriftlichen Bestellung, erhalten Sie die gewünschten Rahmen (ohne Glas) von: Glaserei Friedrich Junkel, Lange Straße 6, 2000 Hamburg 4.

Heute
wie in alter Zeit
ein Zeichen
guter
Gastlichkeit



Zur Post

Gut vierhundert Jahre sind es nun her, daß Franz von Taxis die erste direkte Postverbindung zwischen dem Hofe Maximilians I. in Wien und der Residenz seines Sohnes Philipp im fernen Brüssel gründete, eine ununterbrochene Verbindung, die sich später auf viele weitere Länder ausdehnte. Die zumeist schon vorhandenen, aber auch neu entstandenen Gasthöfe, an denen die Postwagen hielten, um Pferde zu wechseln oder den Reisenden eine Rast zu gönnen, legten sich bald in schöner Einmütigkeit den Namen „Zur Post" zu, jedermann zur Kenntnis, daß hier nicht nur jegliche Bewirtung, sondern auch Unterkunft für die Nacht geboten wurde.

Die Zeit der Postkutschen, die jahrhundertelang viele Menschen und Orte verbanden, ist längst vorbei. Geblieben sind jedoch die vielen Gast- und Wirtshäuser sowie Hotels „Zur Post", und noch immer ist auch hier die so freundliche Mühe um das leibliche Wohl des Gastes spürbar, dem Gutes zu essen und zu trinken geboten wird und der – von alters her – zum guten Abschluß gern ein oder vielleicht auch zwei Gläschen Asbach Uralt nimmt, den großen Weinbrand aus Rüdesheim am Rhein, dessen üppig-volle Blume, dessen sanftes Feuer und dessen wunderbar weiniger Geschmack die wohlgeneigte Zustimmung eines jeden Kenners finden.

Asbach Uralt

Im Asbach Uralt ist der Geist des Weines!

KATZEN VON KATHIA

„Frühlingstraum", so nennt Kathia Berger ihr Bild von 1979.

Auch in diesem Jahr hat Kathia Berger ein Katzenbild exklusiv für die FÜR SIE-Leser geschaffen. Sie wissen doch: Seit mehreren Jahren können Sie zu Weihnachten ein Bild der bekannten Hamburger Katzenmalerin bestellen. Ihr einziges, immer wiederkehrendes Motiv sind Katzen – und die Stadt Hamburg. Kathia Berger lebt so, wie ihre Bilder sind: romantisch und verwunschen in einem kleinen Häuschen, umgeben von einem wild wuchernden Garten, hinter großen Mietskasernen. Bis 1962 war Kathia Berger Bühnenschauspielerin. Auch heute tritt sie noch manchmal auf, wenn das Malen ihr dazu Zeit läßt. Der Hamburger Galerist Walter Mensch entdeckte die naive Malerin und arrangierte vor ungefähr 10 Jahren ihre erste erfolgreiche Ausstellung.

So bestellen Sie den Litho-Offset-Druck: Das Blatt „Frühlingstraum" wird in einer 500er-Auflage gedruckt. Jedes Blatt ist numeriert und handsigniert. Format: 50 x 40 cm. Der Litho-Offset-Druck kostet 55,– DM einschließlich Porto und Verpackung. Bestellen Sie den Kunstdruck bitte schriftlich und gegen Voreinsendung eines Verrechnungsschecks direkt bei Kathia Berger, Hoheluftchaussee 35 a, 2000 Hamburg 20.

So bestellen Sie den Rahmen: Falls Sie Ihrem Bild auch den passenden Rahmen geben wollen, so können Sie diesen wertvollen schwarzlackierten Holzrahmen mit feiner Goldkante gegen Voreinsendung eines Verrechnungsschecks über 89,– DM bei der Glaserei Friedrich Junkel, Lange Straße 6, 2000 Hamburg 4, bestellen. Der Rahmen wird ohne Glas geschickt – wegen Bruchgefahr!

★ Foto: Margot Kahlbrandt

Computer-Spiele im *FÜR SIE*-Test

Raten, rechnen, kombinieren

Mit etwas Geduld und Aufmerksamkeit werden Sie mit den neuen Spielen viel Spaß haben

Die neuesten Renner im Spielwarenhandel sind die Computer-Spiele.

In Kaufhäusern und Fachgeschäften bilden sich dichte Trauben von Neugierigen um die Tische mit den blinkenden, piependen neuen „Kollegen" unserer alten Rate-, Karten- und Brettspiele. Die Computer-Unterhalter bieten viel mehr. Dem Einzelspieler können sie ein guter Spielpartner sein, bei Wettspielen sorgen sie dafür, daß die Bedingungen für alle Mitspieler gleich sind. Sie fördern logisches Denken, Reaktionsfähigkeit und Konzentrationsvermögen, und man kann sehr viel Spaß daran haben.

Mit zwölf besonders interessanten Spielen haben wir uns genauer beschäftigt. Auf den nächsten Seiten stellen wir sie Ihnen im einzelnen vor. Nicht im Test hatten wir Schachcomputer und Spiele, die nur in Verbindung mit dem Fernsehapparat funktionieren. Auf Kriegsspiele per Computer haben wir von vornherein verzichtet.

Elf Kinder (zwischen 9 und 14 Jahren) und vier Erwachsene spielten für uns mit jedem der zwölf Spiele. Hier erst einmal die allgemeinen Ergebnisse unseres Tests:

- Bevor man richtig mit dem Spielen anfängt, muß man die Gebrauchsanleitung gründlich durchlesen und schrittweise danach spielen.
- Kinder sollten zuerst mit einem Erwachsenen zusammen versuchen, das Spiel zu begreifen. Einige unserer jüngeren Test-Kinder, die wir allein spielen ließen, waren überfordert. Sie tippten zwar herum und freuten sich an den aufleuchtenden Zahlen und flitzenden Punkten, aber das war dann auch schon alles.
- Man braucht Ruhe und Ausdauer, und man muß sich ganz aufs Spiel konzentrieren. Sonst kommt man als Anfänger nicht zurecht.
- Je mehr man sich „eingearbeitet" hat, um so interessanter wird das Spiel und um so weniger ärgert man sich über den ach so perfekten Gegenspieler – den Computer.
- Wer nicht so gut sehen kann, sollte sich nur ein Spiel mit guter, großer Anzeige kaufen (siehe Einzelbeschreibungen). Zu kleine Digital-Anzeigen sind, besonders bei starkem Lichteinfall, schwer zu erkennen.
- Bei unseren Test-Kindern (ab 9 Jahre) kamen „Senso", „Merlin" und die Taschenspiele „Basketball", „Fußball", „Hockey", „Auto-Race" und „Space Alert" sehr gut an. Für Erwachsene waren die vielseitigeren Spiele „Master Mind", „Logic 5", „Super Hirn", „Bingo 2000" und „SRC 3+1" besonders interessant. Übrigens: Es gibt ein Handbuch „Master Mind" für ca. 6,– DM, erschienen im Otto Maier Verlag, Ravensburg, das leidenschaftlichen „Master-Mind"-, „Logic-5"- und „Super-Hirn"-Spielern hilft, ein Profi zu werden!

Die Spiele können alle am Tisch und auf dem Fußboden gespielt werden, die kleineren auch in der Hand. Die kleinsten („Master Mind", „Basketball" und „Fußball", „Hockey", „Auto-Race" und „Space Alert") sind nur etwa 13 x 8 x 3 cm groß und wiegen mit Batterien etwa 140 Gramm. Das größte Spiel in unserem Test („Bingo 2000") ist mit etwa 28 x 17 x 15 cm immer noch kleiner als DIN A4 und wiegt 1182 Gramm.

Alle Computer-Spiele arbeiten mit einer oder mehreren Batterien, die im Preis nicht enthalten sind. Manche Spiele lassen sich mit einem dazugekauften Netzteil auch ans Stromnetz anschließen (siehe Einzeltexte). Verwenden Sie nur auslaufsichere Batterien.

Und was macht man, wenn so ein doch ziemlich teures Computer-Spiel nicht mehr funktioniert? Während der Garantiezeit – sie beträgt durchweg sechs Monate – tauscht der Händler das Spiel kostenlos um. Treten nach sechs Monaten Mängel auf, schickt man das Spiel am besten gleich an die Hersteller-Firma. Dort wird von Fall zu Fall geprüft, ob eventuell noch ein kostenloser Umtausch gerechtfertigt ist. Wenn nicht, muß man etwas bezahlen, keinesfalls aber so viel, wie das Spiel ursprünglich gekostet hat – sagen die Hersteller.

Fotos: Ingo Kischnick

Wir machen aus allem, was gut ist, etwas Gutes zum Trinken.

granini

granini FruchtGenuss ohne Zuckerzusatz.
granini trinkGenuß mit besonders viel Fruchtfleisch.
granini trinkgemüse
und granini naturreiner Orangensaft.

„Ich glaube, FruchtGenuss heißt FruchtGenuss, weil er, wie der Name schon sagt, nach Früchten schmeckt und nicht nach Zucker . . . ja."

„Wenn trinkGenuß von Granini der Fruchtnektar mit viel Fruchtfleisch ist, bin ich leidenschaftlicher Nektartrinker."

„Dann gib mal einen aus!"

Es gibt FruchtGenuss — Fruchtsaftgetränk ohne Zuckerzusatz. trinkGenuß — Fruchtnektar mit besonders viel Fruchtfleisch. trinkgemüse — Gemüsesäfte und Gemüse-Frucht-Trunke — und naturreinen Orangensaft. Und alles von Granini.

Computer-Spiele im FÜR SIE-Test

Der Elektronik-Partner gewinnt nicht immer

Master Mind (Invicta Plastics) – elektronisches Zahlensuchspiel im Klapp-Etui. Zwei 1,5-V-Mignonzellen. Kann auch über Netzteil (3 V) an Steckdose angeschlossen werden. „Master Mind" kostet etwa 60,– DM. Netzteil etwa 20,– DM.

Spielverlauf: Der Computer „merkt" sich eine Zahl. Der Spieler muß herausfinden, welche Zahl das ist. Man kann unterschiedliche Schwierigkeitsgrade wählen: dreistellige, vierstellige oder fünfstellige Zahlen. Als Lösungshilfen gibt der Computer auf einer zweistelligen Anzeige an: Anzahl der richtigen Ziffern an der richtigen Stelle; Anzahl der richtigen Ziffern an der falschen Stelle. Der Spieler notiert die Lösungshilfen auf dem mitgelieferten kleinen Block. Er richtet die neue Eingabe danach. Bekommt der Spieler den „Geheimcode" nicht heraus, kann die Zahl durch Tastendruck abgerufen werden.

Positiv: Logisches Denken wird geschult.
Sehr gut verarbeitet, Digitalanzeige gut zu erkennen. Netzanschluß möglich.
Batteriefach läßt sich sehr gut öffnen!

Negativ: Beiliegende Bedienungs- und Spielanleitung sehr klein gedruckt – kaum zu entziffern. Lesbare Anleitung nur auf der Verpackung.

Super Hirn (Parker) – elektronisches Farbcode-Suchspiel. Eine 9-V-Transistorbatterie. Kann auch über Netzteil (9 V) an Steckdose angeschlossen werden. „Super Hirn" kostet etwa 69,– DM. Netzteil etwa 18,50 DM.

Spielverlauf: Im Gegensatz zu „Master Mind" „merkt" sich der Computer keine Zahl, sondern eine Farbkombination. Zwei Schwierigkeitsgrade gibt es. Beim Standardspiel müssen vier Farben aus sechs, beim Expertenspiel fünf Farben aus acht in der richtigen Stellung herausgefunden werden. Man steckt als „Merkhilfen" Farbstifte auf ein Steckbrett, braucht also keinen Notizblock.
Der vermutete Farbcode wird vom Spieler eingetippt. Der Computer gibt dann an, welche Stifte in Farbe und Position richtig sind und welche Stifte nur in der Farbe richtig sind.
Wird die Farbkombination nicht herausgefunden, kann sie durch Tastendruck abgerufen werden.
Es läßt sich auch ein bestimmter Farbcode eintippen. Ein anderer Spieler muß ihn herausfinden.

Positiv: Logisches Denken wird geschult.
Gut verarbeitet. Batteriefach läßt sich gut öffnen. Sehr gute, übersichtliche Bedienungs- und Spielanleitung. Ein Netzanschluß ist möglich.

Negativ: Digitalanzeige klein, Kästchen für Farbstifte unpraktisch, die Stifte fallen leicht heraus.

Logic 5 (Milton Bradley) – elektronisches Zahlensuchspiel. Eine 9-V-Transistorbatterie. Kann auch über Netzteil (9 V) an Steckdose angeschlossen werden. „Logic 5" kostet etwa 59,– DM. Netzteil etwa 20,– bis 30,– D-Mark.

Spielverlauf: „Logic 5" ähnelt „Master Mind". Der Spieler hat auch hier die Aufgabe, einen drei-, vier- oder fünfstelligen Zahlencode zu „knacken".
Die Zahl, die sich der Computer „merkt", hat niemals zwei gleiche Ziffern hintereinander. Deshalb ist die Anzahl der möglichen Zahlenkombinationen und damit der Schwierigkeitsgrad geringer als beim „Master Mind". Die Computer-Hinweise (richtige Zahl, richtige Stellung) werden auf einem mitgelieferten Block notiert.

Positiv: Logisches Denken wird geschult.
Gut verarbeitet. Anzeige gut zu erkennen. Sehr gute Bedienungs- und Spielanleitung. Ein Netzanschluß ist möglich.

Negativ: Batteriefach läßt sich schlecht öffnen. Manuelle Eingabe eines Zahlencodes ist nicht möglich. Bekommt man die vom Computer „gemerkte" Zahl auch nach längerem Suchen nicht heraus, besteht keine Möglichkeit, sie abzufragen.

Auto-Race & Co.: „Auto-Race", „Space Alert", „Fußball", „Basketball", „Hockey" (Mattel). Fünf einfache Elektronik-Spiele, die einander sehr ähnlich sind. Je eine 9-V-Transistorbatterie. „Auto-Race" ca. 70,– bis 75,– DM; „Space Alert" ca. 75,– DM; „Fußball" ca. 90,– bis 95,– D-Mark; „Basketball" ca. 95,– DM; „Hockey" ca. 90,– bis 95,– DM.

Spielverlauf: Bei „Basketball", „Fußball" und „Hokkey" müssen die „Heimmannschaft" und die „Gastmannschaft" in zirka 10 Minuten abwechselnd möglichst viele Treffer erzielen.
Beim „Auto-Race" und „Space Alert" sind entweder Rennwagen ohne Unfall ins Ziel zu steuern oder fremde Flugkörper aus dem All abzufangen. Beim „Auto-Race" stehen für ein Spiel 99 Sekunden zur Verfügung. Beim „Space Alert" muß man versuchen, 20 feindliche Flugkörper abzufangen.

Positiv: Alle fünf Spiele sind gut verarbeitet. Batteriefach bei „Basketball", „Fußball", „Hockey" einfach zu öffnen. „Auto-Race" und „Space Alert" haben eine gute Bedienungs- und Spielanleitung.

Negativ: Digital-Anzeigen bei allen fünf Spielen sehr klein. Bei „Auto-Race" und „Space Alert" läßt sich das Batteriefach etwas schwer öffnen. Bei „Basketball", „Fußball" und „Hockey" ist die Anleitung zwar gut verständlich, aber etwas unübersichtlich gegliedert.

Entdecken Sie die neue Freizeit

ROHDE

Fiesta ab 27
DM 29,90*

Fancy 3-8
DM 39,90*

Tina 35-42
DM 39,90*

Saboti 35-42
DM 39,90*

ROHDE
modissa

Schuhfabriken
Erich Rohde KG
D 3578 Schwalmstadt 2

Rohde Schuh Ges.m.b.H.
A-5400 Hallein

Erhältlich in allen guten Fachgeschäften und Fachabteilungen der Warenhäuser

Pantolo ab 23
DM 25,90*

Jeannette 35-42
DM 43,90*

Romana 35-42
DM 43,90*

Opanka 35-42
DM 39,90*

Modissa 39-46
DM 59,90*

*** Unverbindliche Preisempfehlung**

Rohde N. V. Belgium · Rohde Aps Danmark · Rohde Ltd. England · Rohde Sverige · Rohde LDA Portugal · Rohde S. A. R. L. France · Rohde B. V. Nederland · Rohde Schweiz

Computer-Spiele im FÜR SIE-Test

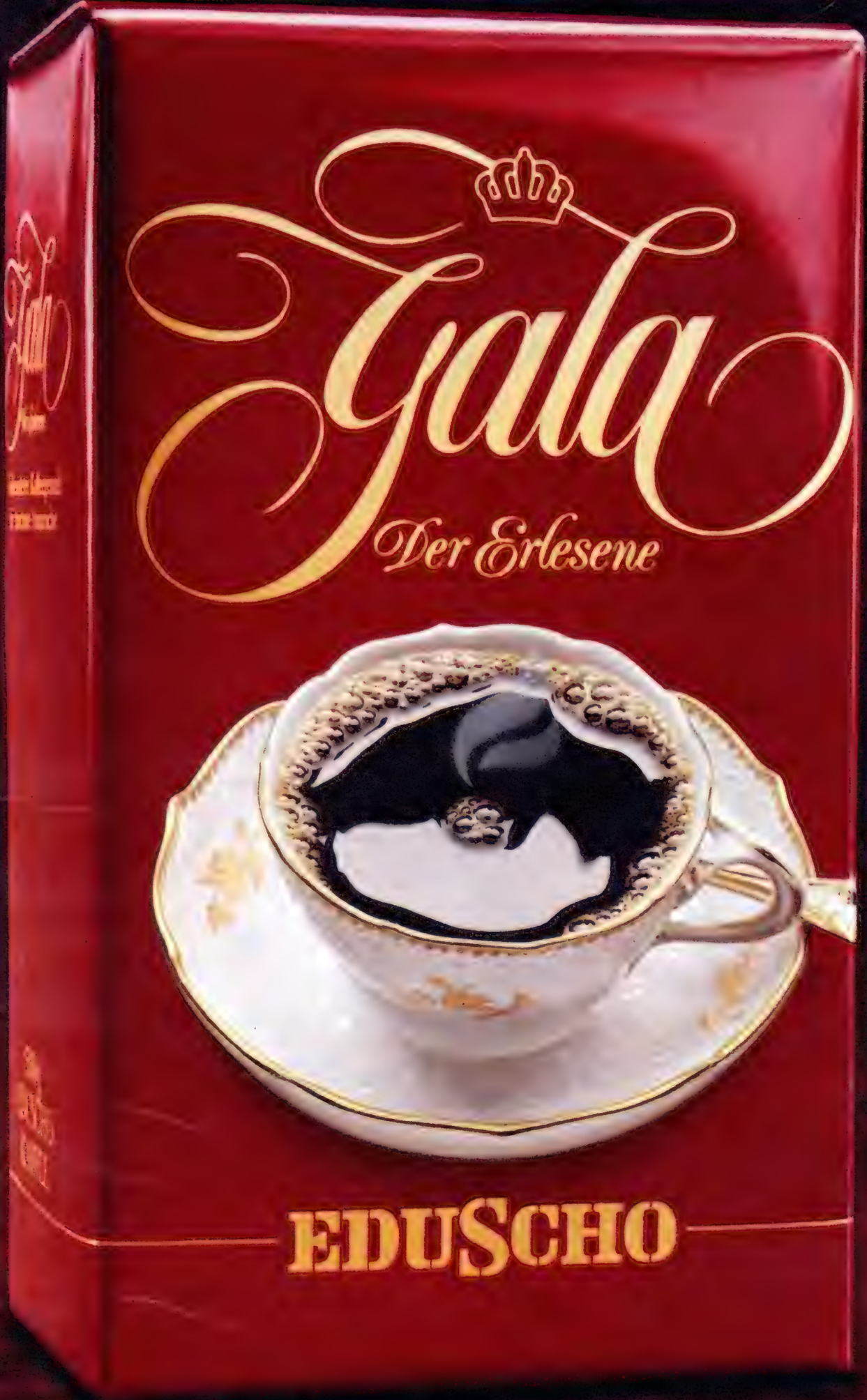
Glück und Geschick gehören dazu

Bingo 2000, der Spiele-Computer (Neckermann, Best.-Nr. 921/963). Vielseitiger elektronischer Spiel- und Rechen-Computer. Sechs 1,5-V-Babyzellen. Kann auch über Netzteil (9 V) an Steckdose angeschlossen werden. „Bingo 2000" kostet 98,– DM. Passendes Netzteil 19,90 DM (Best.-Nr. 025/461).
Spielverlauf:
1. „Rechner": Vier Grundrechenarten und ein Speicher.
2. „Schießspiel": Eine Zielscheibe (kleiner Kreis) bewegt sich in Sprüngen, im Zickzack oder im Kreis über das Anzeigefeld. Der Spieler hat 30 Schuß für jeden Tastendruck.
3. „Kartenraten 17+4": Der Spieler versucht, möglichst nahe an die Punktzahl 21 heranzukommen. Sie darf nicht überschritten werden. Gegner ist der Computer.
4. „Zahlenjäger": ähnlich wie „Master Mind". Ein vierstelliger Zahlencode ist zu raten. Die Zahl kann durch einen Tastendruck abgerufen werden.
5. „Grand Prix": Der Spieler muß seinen Rennwagen zwei Minuten lang mit möglichst wenig Unfällen im Rennen halten.
Positiv: Sehr vielseitig. Konzentrations- und Reaktionstraining. Logisches Denken wird geschult.
Gut verarbeitet. Sehr gute Digital-Anzeige (Striche und Ziffern). Batteriefach einfach zu öffnen. Gute Bedienungs- und Spielanleitung. Netzanschluß möglich.
Negativ: Schablonen, die aufs Tasten- und Anzeigefeld aufgelegt werden, halten schlecht (evtl. mit Tesafilm etwas ankleben!). Ziemlich laute Geräusche, die stören können.

SRC 3 + 1 (Quelle, Best.-Nr. 379.424). Vielseitiger elektronischer Spiel- und Rechen-Computer. Fünf 1,5-V-Mignonzellen. Kann auch über Netzteil (7,5 V) an Steckdose angeschlossen werden. „SRC 3 + 1" kostet 69,– DM. Passendes Netzteil etwa 20,– DM. (Bei Quelle nicht erhältlich.)
Spielverlauf:
1. „Rechner": Vier Grundrechenarten und ein Speicher.
2. „Autorennen": Der Spieler muß in einer Minute ohne Karambolage so viele Autos wie möglich überholen.
3. „Zahlenraten": Ähnlich wie „Master Mind". Ein vierstelliger Zahlencode ist zu knacken. Auch die manuelle Eingabe eines Zahlencodes und das Abrufen durch Tastendruck sind möglich.
4. „Black Jack": 17+4. Der Spieler versucht, eine höhere Punktzahl als der Computer zu bekommen (aber nicht über 21). Das geschieht durch das Nachfordern von Karten, Verdoppelung des Einsatzes usw.
Positiv: Sehr vielseitig. Konzentrations- und Reaktionstraining. Logisches Denken wird geschult.
Gut verarbeitet. Batteriefach einfach zu öffnen. Gute Bedienungs- und Spielanleitung. Netzanschluß möglich.
Negativ: Digital-Anzeige-Ziffern und -Striche sind ziemlich klein.

Merlin (Parker). Vielseitiges Elektronikspiel. Sechs 1,5-V-Mignonzellen. Kann auch über Netzteil (9 V) an Steckdose angeschlossen werden. „Merlin" kostet etwa 89,– D-Mark. Netzteil etwa 18,50 D-Mark. Sechs verschiedene Spiele sind möglich.
Spielverlauf:
1. „Tic Tac Toe" – mühleähnlich. Wer zuerst drei „Punkte" in einer Reihe gelegt hat, ist Sieger. Gespielt wird gegen „Merlin".
2. „Musikmaschine" – jede eingegebene Melodie (bis zu 48 Töne und Pausen) wiederholt „Merlin" auf Knopfdruck.
3. „Echo" – eine vorgegebene Tonfolge von 1 bis 9 Tönen ist fehlerfrei zu wiederholen.
4. „17 minus 4" ist ähnlich wie „17 und 4". Man spielt gegen „Merlin". Wer die höchste Punktzahl – 13 oder weniger – erreicht hat, gewinnt das Spiel.
5. „Magisches Quadrat" – ein aus neun Leuchtpunkten bestehendes Quadrat soll gebildet werden. Ziemlich schwierig, denn die neun Tasten beeinflussen sich gegenseitig.
6. „Code-Brecher" – „Master Mind" ähnlich. Zwei- bis neunstellige Zahl ist zu raten.
Positiv: Sehr vielseitig. Konzentrations- und Reaktionstraining. Läßt sogar bis zu einem gewissen Grade Kreativität zu. Logisches Denken wird geschult.
Anzeige gut zu erkennen. Netzanschluß möglich. Batteriefach einfach zu öffnen. Sehr gute Bedienungsanleitung und Spielanleitung.
Negativ: Das stabile Gehäuse hat etwas scharfe Ecken. Sehr kleine, den Leuchtpunkten zugeordnete eingeprägte Zahlen. Empfindliche Bedienungstasten, die nicht mit spitzen Gegenständen bedient werden dürfen.

Senso (Milton Bradley). Elektronisches Spiel mit Signalen. Eine 9-V-Transistorbatterie und zwei 1,5-V-Monozellen. „Senso" kostet etwa 98,– DM.
Spielverlauf: Von „Senso" vorgegebene Signalfolgen müssen durch Drücken der entsprechenden Farbfelder (rot, grün, blau, gelb) in der richtigen Reihenfolge wiederholt werden. So lange, bis ein Spieler einen Fehler macht und verloren hat. Drei verschiedene Spielvariationen mit jeweils vier Schwierigkeitsgraden können gespielt werden.
Positiv: Konzentrationstraining. Gut verarbeitet. Anzeige sehr gut zu erkennen. Sehr gute Bedienungs- und Spielanleitung.
Negativ: Die beiden Batteriefächer lassen sich schlecht öffnen. Das Spiel ist nicht ganz kippsicher. ★



Vollendeter Kaffeegenuß

Wer bin ich?

Der Sportliche

... ist dabei, wo was los ist, hält sich fit und braucht Bewegungsfreiheit — auch bei der Kleidung. Mag's leger und praktisch. Ein Sportswear-Fan.

Der Lässige

... ist unkonventionell, liebt seine persönliche Freiheit und hat Spaß an ein bißchen Abwechslung — auch bei der Kleidung. Zieht sich am liebsten ungezwungen und salopp an.

Der Korrekte

... ist souverän, erfolgreich und selbstbewußt. Untertreibt gern ein wenig — auch bei der Kleidung. Liebt dezente Mode und achtet auf hohe Qualität.

Der Individuelle

... ist weltoffen, hat interessante Hobbies und legt Wert auf persönliche Note — auch bei der Kleidung. Kombiniert mit Spaß und Phantasie und wagt auch mal Ausgefallenes.

Zum Geschenk-Sonderteil auf den Seiten 8–29

FÜR SIE
ANLEITUNGEN ZUM GESCHENKTEIL

Sie finden hier alle Anleitungen zu unserem großen Geschenkbasar zum Selbermachen. Die Numerierung stimmt mit dem jeweiligen Foto im Heft überein. Alle Vorlagen finden Sie auf den Bastelbögen bei Seite 70. Und nun wünschen wir Ihnen gutes Gelingen!

Anmerkungen zu den Schemaschnitten

Sie können unsere Schemaschnitte ganz leicht vergrößern, indem Sie die Zahlen in der Schemazeichnung mit dem Zentimetermaß auf einen Bogen Packpapier übertragen. Alle Zahlen sind in Zentimetern angegeben, z. B. 0,5 = ½ Zentimeter, 1 = 1 Zentimeter. Die dick gezeichneten Linien geben das Schnittteil an. Dünne durchgehende oder gestrichelte Strecken sind Hilfslinien. Dicke unterbrochene Linien bedeuten Stoffbruch.

Anmerkungen zu den Rasterschnitten

Die Rasterschnitte lassen sich ganz leicht auf die Originalmaße vergrößern, indem Sie dünnes Packpapier in Quadrate einteilen und die Zeichnung übertragen. Die Quadratgröße ist im jeweiligen Rasterschnitt in Zentimetern angegeben.

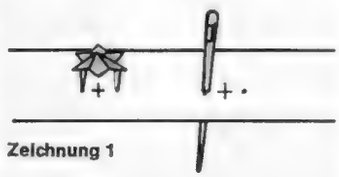
Extratips

Wie man die Taillenweite für Gürtel mißt

Die Taillenweite für Gürtel ermitteln Sie, indem Sie das Zentimetermaß über dem Rockbund usw. anlegen. Die Mehrweite des Taillenumfanges, die durch das Bündchen entsteht (ca. 2 bis 2,5 cm), ist somit bereits in die Gürtelweite einbezogen. Die in den Anleitungen angegebenen Maße für Über- bzw. Untertritt müssen noch extra zu der Gürtelweite dazugerechnet werden.

Wie man die Nieten einarbeitet

Zu Zeichnung 1: Mittelpunkt der Niete markieren, Niete mit seitlichen Beinchen darüberhalten und Punkte für die Beine anzeichnen. Diese beiden Punkte mit einer dicken Ledernadel oder Ahle als Loch durchbohren, Nietenbeine durchstecken und



Zeichnung 1

Zeichnung 2

auf der Rückseite (siehe Zeichnung 2) zueinanderbiegen. Nieten mit längeren Beinen auseinanderbiegen.

1 Bestickte Handtücher

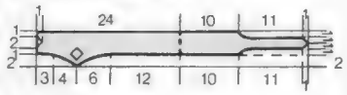
Material: Blaue Frottiertücher. MEZ-Sticktwist in Blau (Nr. 145). Organza.
Anleitung: Erst das originalgroße Stickmotiv auf den Organza durchzeichnen, dann die gewünschten Initialen nach unserem Alphabet.
Den Organza auf das Handtuch heften und das Motiv 2fädig im Platt- und Stielstich aussticken. Anschließend den Organza unter der Stickerei herausziehen.

2 Blauer Gürtel mit Goldnieten

Material: Ein ca. 15 cm breiter Glattlederstreifen, Länge = ½ benötigte Taillenweite plus 11 cm Übertritt, 12

kleine goldfarbene Kegelnieten (von Grube, Berlin), ca. 0,6 cm Durchmesser. 1 Goldschnalle mit Dorn, ca. 2 cm Durchmesser. Alleskleber. 1 Ledernadel für die Nähmaschine. Passende Nähseide. 1 dicke Handledernadel. 1 Lochzange.

Schnittverkleinerung:



½ Gürtelteil

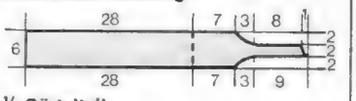
Anleitung: Schemaschnitt auf Originalmaße vergrößern.
Für die Gürtelunterseite das Schnittteil 2mal (in der vorderen Mitte mit Naht) aus dem Leder ohne Nahtzugaben zuschneiden. Den Schnitt anschließend an der gestrichelten Linie auseinanderschneiden.
Das Gürtelmittelteil dann 1mal (in der vorderen Mitte im Bruch) und das Gürtelseitenteil 2mal ohne Nahtzugaben aus dem Leder zuschneiden. Die Gürtelunterteile in der vorderen Mitte Kante an Kante legen und mit Zickzackstichen zusammennähen (Zickzackausschlag: 4–5, Stichlänge: 2). Das Gürtelmittelteil und die Seitenteile auf das Gürtelunterteil kleben (glatte Seite jeweils außen). Das eine Verschlußende um 5 cm (von der Spitze aus gemessen) kürzen und anschließend alle Kanten knappkantig absteppen, auch die Anstoßlinien des Gürtelmittelteils und der Seitenteile.
In das lange Verschlußende 3 Löcher im Abstand von 3 cm mit der Lochzange einstanzen. Am kurzen Verschlußende, ca. 2,5 cm von der Schmalkante entfernt, ein großes Loch für den Schnallendorn einstanzen. Dorn durch das Loch stecken und den Einschlag auf der Rückseite festkleben.
Zum Schluß die Nieten an den Eckpunkten der Rhombenform (im Schemaschnitt eingezeichnet) einarbeiten. Wie man die Nieten einarbeitet: siehe Extra-Tip.
Der Schemaschnitt dieses Gürtels ist für eine Taillenweite von 70 cm berechnet. Bei einer größeren oder kleineren Taillenweite muß die Differenz am Schnitt dazugegeben oder abgenommen werden (an der gestrichelten Linie im Schnitt).

Gürtel mit Pfeil

Pfeilmotiv siehe Bogenseite A.

Material: Ein ca. 15 cm breiter gelber Glattlederstreifen, Länge = ½ benötigte Taillenweite plus 11 cm Übertritt. Ein roter Wildlederrest, ca. 15mal 5 cm. 29 kleine runde rote Nieten (von Grube, Berlin), ca. 0,5 cm Durchmesser. 1 Schnalle mit Dorn, ca. 2 cm Durchmesser. Alleskleber. 1 Ledernadel für die Nähmaschine. Passende Nähseide. 1 dicke Handledernadel. 1 Lochzange.

Schnittverkleinerung:



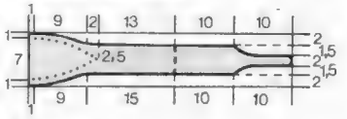
½ Gürtelteil

Anleitung: Schemaschnitt auf Originalmaße vergrößern. Für die Gürtelunterseite das Schnitteil 2mal (in der vorderen Mitte mit Naht) aus dem Glattleder ohne Nahtzugaben zuschneiden.
Den Schnitt anschließend an der gestrichelten Linie auseinanderschneiden. Das Gürtelmittelteil dann 1mal (in der vorderen Mitte im Bruch) und das Gürtelseitenteil 2mal ohne Nahtzugabe aus dem Leder zuschneiden. Die Gürtelunterteile in der vorderen Mitte Kante an Kante legen und mit Zickzackstichen zusammennähen (Zickzackausschlag: 4–5, Stichlänge: 2). Das Gürtelmittelteil und die Seitenteile auf das Gürtelunterteil kleben (glatte Seite jeweils außen). Das eine Verschlußende um 5 cm (von der Spitze aus gemessen) kürzen und anschließend alle Kanten knappkantig absteppen, auch die Anstoßlinien des Gürtelmittelteils und der Seitenteile. In das lange Verschlußende 3 Löcher im Abstand von 3 cm mit der Lochzange einstanzen. Am kurzen Verschlußende, ca. 2,5 cm von der Schmalkante entfernt, ein großes Loch für den Schnallendorn einstanzen. Dorn durch das Loch stecken und den Einschlag auf der Rückseite festkleben.
Aus dem roten Wildleder das Pfeilmotiv herausschneiden und auf die Mitte des Gürtels kleben. Alle Kanten des Pfeiles knapp absteppen. Zum Schluß die roten Nieten einarbeiten. Abstand von Pfeilspitze bis Nietenmitte: ca. 1,2 cm, Abstand von Pfeilende bis Nietenmitte: ca. 1,5 cm. Der Abstand zwischen den Nieten (von Nietenmitte zu Nietenmitte gemessen) beträgt ca. 1,5 cm. Wie man die Nieten einarbeitet: siehe Extra-Tip.
Der Schemaschnitt dieses Gürtels ist für eine Taillenweite von 70 cm berechnet. Bei einer größeren oder kleineren Taillenweite muß die Differenz am Schnitt dazugegeben oder abgenommen werden (an der gestrichelten Linie im Schnitt). Dadurch verringert oder vergrößert sich auch der Abstand zwischen den Nieten.

Grüner Gürtel mit Straßnieten

Material: Ein ca. 20 cm breiter grüner Glattlederstreifen, Länge = ½ benötigte Taillenweite plus 11 cm Übertritt. 4 große lila Straßnieten. Durchmesser ca. 1 cm. Je 8 kleine lila, hellblaue und bernsteinfarbene Straßnieten. Durchmesser ca. 0,7 cm. 8 kleine silberne Kegelnieten, Durchmesser ca. 0,6 cm (alle Nieten sind von Grube, Berlin). 1 Schnalle mit Dorn, Durchmesser ca. 2,5 cm. Alleskleber. 1 Ledernadel für die Nähmaschine. Passende Nähseide. 1 dicke Handledernadel. 1 Lochzange.

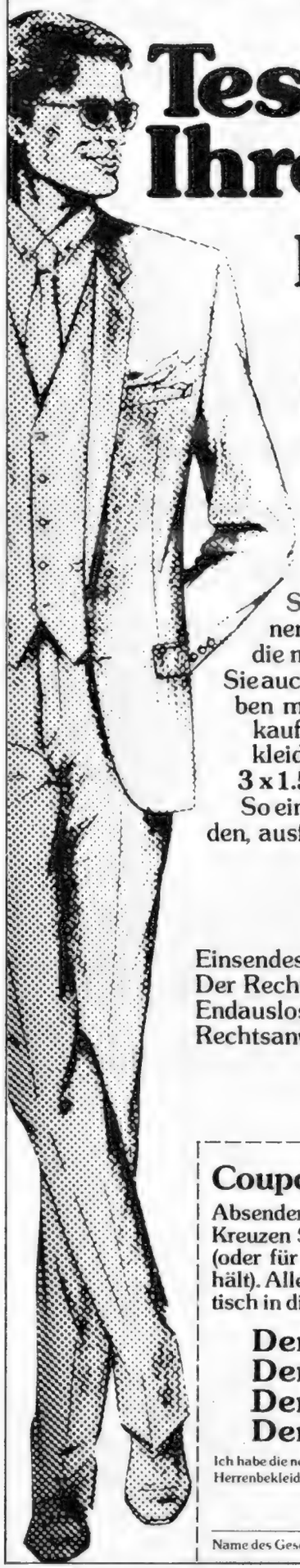
Schnittverkleinerung:



½ Gürtelteil

Anleitung: Schemaschnitt auf Originalmaße vergrößern. Für die Gürtelunterseite das Schnitteil 2mal (in der vorderen Mitte mit Naht) aus Leder ohne Nahtzugabe zuschneiden.
Den Schnitt anschließend an der gestrichelten Linie auseinanderschneiden. Das Gürtelmittelteil dann 1mal (in der vorderen Mitte im Bruch) und das Gürtelseitenteil 2mal ohne Nahtzugaben aus dem Leder zuschneiden. Die Gürtelunterteile in der vorderen Mitte Kante an Kante legen und mit Zickzackstichen zusammennähen. (Zickzackausschlag: 4–5, Stichlänge: 2). Gürtelmittelteil und Seitenteile auf das Gürtelunterteil kleben (glatte Seite jeweils außen).
Das eine Verschlußende um 3,5 cm (von der kleinen Rundung aus gemessen) kürzen und anschließend alle Kanten knappkantig absteppen, auch die Anstoßlinien des Gürtelmittelteils und der Seitenteile. In das lange Verschlußende 3 Löcher im Abstand von 2,5 cm mit der Lochzange einstanzen. Am kurzen Verschlußende, ca. 2,5 cm von der Schmalkante entfernt, ein großes Loch für den Schnallendorn einstanzen. Dorn durch das Loch stecken und den Einschlag auf der Rückseite festkleben.
Zum Schluß die Nieten einarbeiten: Die großen lila Straßnieten an den Eckpunkten und in der Mitte der gepunkteten Linie einarbeiten. Die kleinen lila Straßnieten zu beiden Seiten der großen Steine im Abstand von ca. 1,3 cm einschlagen (von Nietenmitte zu Nietenmitte gemessen).

Wer bin ich?



Testen Sie Ihren Typ-

Fragen Sie auch Ihre Partnerin

Sie können viel gewinnen! Machen Sie mit, testen Sie Ihren Typ, und – testen Sie die neue Männermode. Fragen Sie dabei auch Ihre Partnerin. Schon beim Anprobieren gewinnen Sie die Erfahrung, wie bequem die neue Männermode ist. Machen Sie auch beim großen Preisausschreiben mit: Hier können Sie 336 Einkaufs-Gutscheine für Herrenbekleidung gewinnen, im Wert von **3 x 1.500,- DM** und **333 x 100,- DM**
So einfach ist es: Coupon ausschneiden, ausfüllen, auf eine Postkarte kleben und einsenden an:
Informationsgemeinschaft moderner mann
Kuseler Str. 1, 5000 Köln 60
Einsendeschluß ist der 30. Oktober 1979.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Endauslosung findet unter Aufsicht eines Rechtsanwaltes statt. Barauszahlung ist nicht möglich.

Coupon

Absender nicht vergessen!
Kreuzen Sie hier an, welcher Typ Sie sind, (oder für welchen Typ Ihre Partnerin Sie hält). Alle Einsendungen kommen automatisch in die Auslosung der Gewinne.

Der Sportliche ☐
Der Lässige ☐
Der Korrekte ☐
Der Individuelle ☐

Ich habe die neue Männermode probiert und kaufe meine Herrenbekleidung bei:

Name des Geschäftes

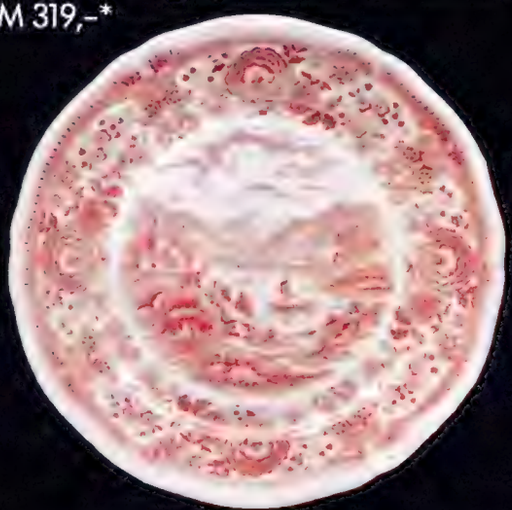
Die 11 schönsten Service
Mit Nachkauf-

„Wildrose", spülmaschinenfest. Faience, Handmalerei. Kaffeeservice für 6 Pers.: DM 232,–*

„Fasan" grün, rot: spülmaschinenfest. Vitro-Porzellan, Kupferstich. Kaffeeservice für 6 Pers.: DM 209,–*

„Alt Amsterdam", spülmaschinenfest. Vitro-Porzellan, Lithographie. Kaffeeservice für 6 Pers.: DM 319,–*

„Bauernblume", spülmaschinenfest. Faience, Handmalerei. Kaffeeservice für 6 Pers.: DM 232,–*



„Burgenland" rot, blau, grün: spülmaschinenfest. Faience, Kupferstich. Kaffeeservice für 6 Pers.: DM 169,–*

„Portobello", spülmaschinenfest. Faience, Lithographie. Kaffeeservice für 6 Pers.: DM 264,–*

*Unverbindliche Preisempfehlung

von Villeroy & Boch: Garantie bis 1990.

„Alt Luxemburg", spülmaschinenfest. Vitro-Porzellan, Lithographie. Kaffeeservice für 6 Pers.: DM 239,–*

„Amapola", spülmaschinenfest. Vitro-Porzellan, Lithographie. Kaffeeservice für 6 Pers.: DM 299,–*

„Summerday", spülmaschinenfest. Vitro-Porzellan, Lithographie. Kaffeeservice für 6 Pers.: DM 299,–*

„Botanica", spülmaschinenfest. Vitro-Porzellan, Lithographie. Kaffeeservice für 6 Pers.: DM 229,–*

„Geranium", spülmaschinenfest. Vitro-Porzellan, Lithographie. Kaffeeservice für 6 Pers.: DM 286,–*

VILLEROY & BOCH

FÜR SIE ANLEITUNGEN ZUM GESCHENKTEIL

Zwischen diesen Nietengruppen die restlichen Nieten im Abstand von ca. 1,2 cm einarbeiten. Farbfolge: 1 bernsteinfarbene, 1 silberne und 1 hellblaue Niete. Diese Farbfolge laufend wiederholen. Wie man Nieten einarbeitet, siehe Extra-Tip.
Der Schemaschnitt dieses Gürtels ist für eine Gürtelweite von 70 cm berechnet. Bei einer größeren oder kleineren Taillenweite muß die Differenz am Schnitt dazugegeben oder abgenommen werden (an der gestrichelten Linie im Schnitt).

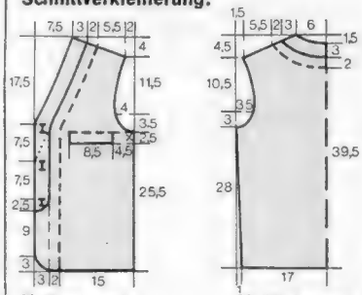
3 Bemalte Weißblechdose

Material und Anleitung: siehe Nr. 16.

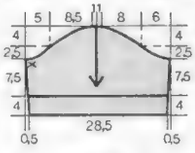
4 Kinderschlafanzug in Größe 118

Material: 1,80 m roter Baumwollstoff, 140 cm breit. 5,50 m grünes Paspelband. Zirka 0,60 m Gummiband, ca. 1,5 cm breit. 4 Knöpfe. Passende Nähseide.

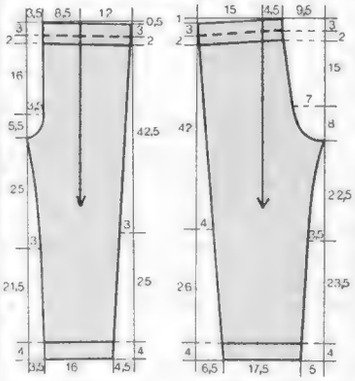
Schnittverkleinerung:



½ Vorderteil ½ Rückenteil



Ärmel



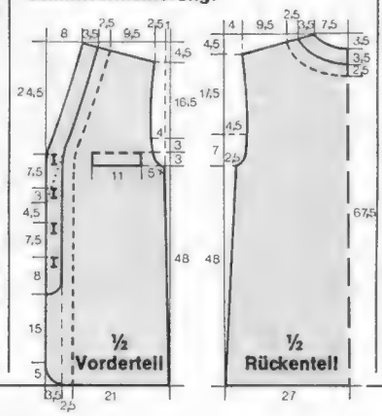
vord. Hosenteil rückw. Hosenteil

Zuschnitt: Schemaschnitt auf Originalmaße vergrößern.
Vordere und rückwärtige Blenden aus dem vergrößerten Schnitt herauskopieren (Blende am Vorderteil für Untertritt bis zur gepunkteten Linie). Belege aus Vorder- und Rückenteil herauskopieren (gestrichelte Linie). Ärmelblenden sowie Hosenbeinblenden ebenfalls aus dem Schnitt herauskopieren. Hosenbeinblenden an der Seitennaht zusammenkleben. Taschenleiste aus dem Vorderteilschnitt herauskopieren.
Folgende Teile werden aus dem Baumwollstoff zugeschnitten: Vorderteil 2mal, Rückenteil 1mal (Rückenmitte im Stoffbruch), Ärmel 2mal, vorderes und rückwärtiges Hosenteil 2mal, Ärmelblende 2mal, Hosenblende 2mal, vorderer Beleg 2mal, rückwärtiger Beleg 1mal (im Bruch), Über- und Untertrittblende für das Vorderteil je 1mal, rückwärtige Ausschnittblende (im Stoffbruch) 1mal, Leistentasche 1mal (an der oberen Kante im Stoffbruch, siehe gestrichelte Linie im Schnitt). Nahtzugabe: an allen Kanten 1 cm (bis auf den Jakkensaum und die obere Hosenkante), an den Jackensaumkanten 3 cm (am Vorderteil bis zur Rundung).
Nähanleitung: Jacke: Schulternähte an den Blenden, Belegen und Jacke schließen, ebenso die Seitennähte.
An den Ausschnitt- und Ärmelblenden die Nahtzugabe an den inneren Linien je 1 cm breit umbügeln (an den Rundungen die Nahtzugabe etwas einschneiden). Das Paspelband unter die innere Ausschnittblende heften sowie unter die inneren Ärmelblenden. Ausschnittblende auf das Vorderteil heften, Beleg darüberlegen und alle Teile miteinander verstürzen (an den Rundungen die Nahtzugabe etwas einschneiden). Saumzugabe umbügeln. Paspelband unter die äußeren Ausschnitt- und Saumkanten heften und alle Kanten sowie die innere Blendenkante knappkantig absteppen.
Ärmelsäume mit den Ärmelblenden verstürzen. Innere Ärmelblenden knappkantig absteppen. Paspel unter den Ärmelsaum knappkantig unterstepppen, Ärmelnähte schließen und Ärmel in die Jacke einsetzen. Taschenleiste verstürzen (kleinen Schlitz zum Wenden offen lassen) und nach rechts wenden. Den Schlitz mit der Hand zunähen. Paspel unter die Bruchkante der Taschenleiste knappkantig unterstepppen und die Leiste zeichengemäß auf die Übertrittseite des Vorderteils knappkantig aufsteppen.
Knopflöcher in den Übertritt einarbeiten und gegengleich Knöpfe annähen.
Hose: Seitennähte schließen. Obere Nahtzugabe der Hosenbeinblenden 1 cm umbügeln und die Paspel unterheften. Hosensäume mit den Blenden verstürzen und Paspelband knappkantig untersteppen. Die obere Blendenlinie ebenfalls knappkantig absteppen.
Innere Beinnähte sowie Schrittnähte schließen. An der oberen Hosenkante die Nahtzugabe 1 cm breit und dann noch mal 2 cm breit nach innen umbügeln und knappkantig feststeppen (Schlitz für Gummi offenlassen). Zum Schluß Gummiband auf Taillenweite einziehen.

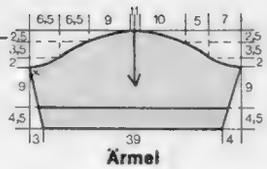
Damenschlafanzug in Größe 36/38

Material: 2,80 m grüner Baumwollstoff, 140 cm breit. 7,00 m rotes Paspelband. Zirka 0,70 m Gummiband, ca. 1,5 cm breit. 5 Knöpfe. Passende Nähseide.
Zuschnitt und Nähanleitung: siehe Kinderschlafanzug.

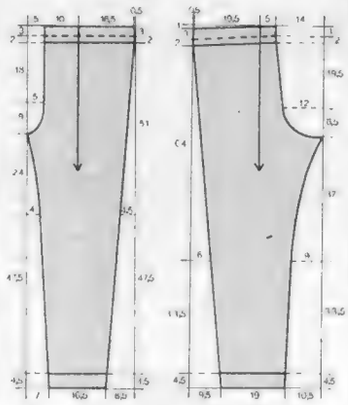
Schnittverkleinerung:



½ Vorderteil ½ Rückenteil



Ärmel

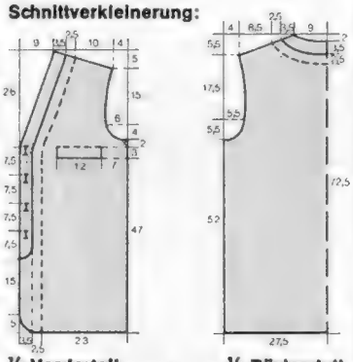


vord. Hosenteil rückw. Hosenteil

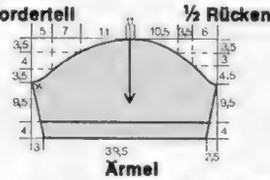
Herrenschlafanzug in Größe 48/50

Material: 3,20 m blauer Baumwollstoff, 140 cm breit. 8,50 m weißes Paspelband. Zirka 1,00 m Gummiband, ca. 1,5 cm breit. 5 Knöpfe. Passende Nähseide.
Zuschnitt und Nähanleitung: siehe Kinderschlafanzug.

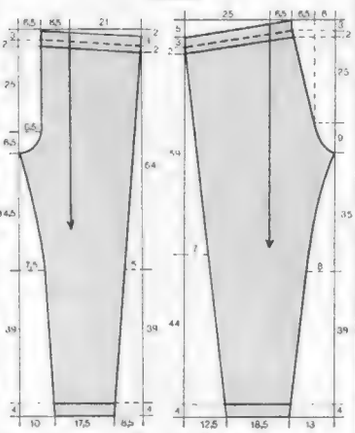
Schnittverkleinerung:



½ Vorderteil ½ Rückenteil



Ärmel



vord. Hosenteil rückw. Hosenteil

5 Kinderbademantel mit appliziertem Bären

Originalmotiv siehe Bogenseite B.
Bademantel nach FÜR SIE-Ullsteinschnitt Nr. 6974 für 8, 10 und 12 Jahre. Schnittbestellung siehe Seite 132.
Material für die Applikation: Bunte Stoffreste aus der Flickenkiste. Etwas Vlieseline-Haftvlies (eine Haftmasse, die auf ein Trägerpapier aufgebracht ist und durch 2 Bügelvorgänge zwei Stoffteile fest miteinander verbindet. Zu erhalten in Kaufhäusern). Passende Nähseide.
Motiv-Anleitung: Folgende Teile aus dem Bärenmotiv noch einmal extra herauskopieren: Ohrinneres, Fußsohle, Bauchteil, Hände, Trompete, Gesichtsteil, Pupillen und Nase. Diese Teile sowie den Bärenkörper (ohne Hände) spiegelverkehrt auf das Haftvlies aufzeichnen. Teile grob aus dem Haftvlies ausschneiden und auf den entsprechenden Stoff bügeln. 10 Min. abkühlen lassen und alle Teile anschließend sorgfältig ausschneiden. Trägerpapier abziehen und die Teile wie folgt in der Mitte des Rückenteiles aufbügeln: Bärenkörper, Gesichtsteil, Pupillen, Nase, Ohrinneres, Bauchteil, Fußsohle, obere Hand, Trompete und die untere Hand.
Zum Schluß alle Innen- und Außenkanten mit kleinen dichten Zickzackstichen in passender Nähseide nachsticken. An dem Bademantel alle Saum- und Ausschnittkanten sowie die Eingriffkanten der Taschen 0,7 cm breit mit gelbem Schrägband einpaspeln.

6 Garderobenmännchen

Material: Tischlerplatte 175 x 70 cm, 19 mm stark. 9 große und 4 kleine Schranktürmessingknöpfe. Plakafarbe. Sprühlack und Holzgrundierung.
Anleitung: Schemazeichnung „Postillon" (auf dem Bogen) vergrößern und auf die Tischlerplatte übertragen.
Vom Tischler aussägen lassen oder selber mit einer Stichsäge aussägen. Feines Sägeblatt verwenden. Beim Aussägen mit einer Stichsäge die Zeichnung kontern und auf die Rückseite aufzeichnen, da das Holz hochreißt und so die Vorderfront durch das Kontern keine Sägespuren aufweist. Kanten mit Sandpapier brechen. Grundieren.
Mit Plaka bemalen, dann mit Sprühlack überziehen. Zuletzt Knöpfe an markierten Punkten anschrauben, Querfuß einstecken.

7 Gemaltes großes Holzbild

Originalmotiv siehe Bogenseite C.
Material: 1 Holzbrett (z. B. Birke), 26,5 x 30 cm groß. Für die Luftballons: 1 halbes Holzei, ca. 5,5 cm lang; 5 halbe Holzkugeln, Durchmesser ca. 2 cm; 1 halbe Holzkugel, Durchmesser ca. 2,5 cm (gibt es in Bastelgeschäften). Für die Luftballonleinen: 3 ca. 14,5 cm lange Fäden Sticktwist in passenden Farben. Plakafarbe in Grün, Blau, Rot, Braun, Gelb und Weiß. 1 feinen, 1 mittleren und 1 dicken Haarpinsel. Plakalack oder Fixativspray, 1 Bilderaufhänger. Graphitpapier, Alleskleber.
Anleitung: Mit Graphitpapier die Linien für die Wiese, den Acker und den Himmel auf das Holzbrett übertragen. Die drei Flächen mit den gewünschten Farben ausmalen. Während der Untergrund trocknet, die Holzkugeln für die Luftballons mit den gewünschten Farben bemalen. Anschließend das restliche Motiv mittels Graphitpapier auf den Maluntergrund übertragen. Das Motiv fertig ausmalen. Die Fäden für die Luftballonleinen mit Alleskleber laut Zeichnung auf das Bild kleben. Nun die bemalten „Holzluftballons" ebenfalls laut Zeichnung auf das Bild kleben.
Zum Schluß alles mit Plakalack oder Fixativspray fixieren. Bilderaufhänger unterkleben.

Bemalte Spanschachtel

Originalvorlage siehe Bogenseite A.
Material: 1 ovale Spanschachtel, ca. 15,5 cm lang, 12 cm breit und 6 cm hoch. Plakafarben in Blau, Grün, Rot, Gelb, Weiß und Braun. Haarpinsel Nr. 2 und Nr. 10. Plakalack oder Fixativspray. Graphitpapier.

Mosel-Saar-Ruwer schenkt Ihnen einen komplett sortierten Weinkeller ...Charakter muß ruhen.

Vielfältig in den Sorten, abwechslungsreich im Geschmack – das sind die Merkmale eines guten Weinkellers. Könnte man mit den Weinen eines einzigen Anbaugebietes einen Weinkeller ausstatten, der diesen Forderungen entspricht? Man kann. Mit Weinen von Mosel-Saar-Ruwer. Denn nirgendwo gibt es eine abwechslungsreichere Weinlandschaft als an Mosel, Saar und Ruwer. Wir wollen Ihnen das mit einer spektakulären Aktion beweisen. Winzer und Kellereien von Mosel, Saar, Ruwer schenken Ihnen einen Weinkeller, komplett sortiert nach Ihren Wünschen. Wählen Sie aus den 3 Geschmacksrichtungen trocken, halbtrocken und lieblich der 4 Regionen unseres Anbaugebietes insgesamt 500 Flaschen für Ihren Weinkeller aus. Aus einem Anbaugebiet: Mosel, Saar, Ruwer. Neben dem komplett sortierten Weinkeller können Sie einen von 200 wertvollen Bildbänden »Mosel-Saar-Ruwer« gewinnen. Neu erschienen und verfaßt von Winfrid Heinen. Gehen mehr Einsendungen ein als Preise ausgesetzt sind, müssen wir leider das Los entscheiden lassen.
Und nun viel Glück.

Für Wein spricht viel – für Mosel alles.

Sie können 500 Flaschen nach Ihrem Geschmack aussuchen. Tragen Sie bitte hier ein, von welchem Wein Sie wieviel Flaschen haben möchten:

	Obermosel	Saar-Ruwer	Bernkastel	Zell
trocken				
halbtrocken				
lieblich				

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Bitte auf frankierter Postkarte aufkleben und einsenden bis 30. November 1979 an: Weinwerbung · Mosel-Saar-Ruwer e.V. Postfach 3907 · 5500 Trier

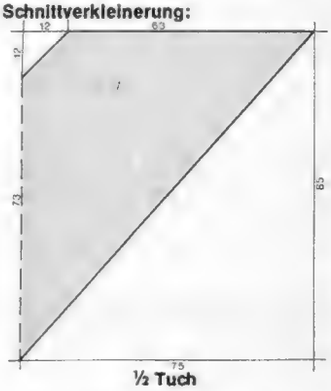
FÜR SIE ANLEITUNGEN ZUM GESCHENKTEIL

Anleitung: Die Trennungslinie zwischen Himmel und Wiese auf den Spanschachteldeckel zeichnen. Himmel und Wiese ausmalen. Anschließend das restliche Motiv mit Hilfe von Graphitpapier auf den Maluntergrund übertragen. Motiv ausmalen. Zum Schluß das Bild mit Plakalack oder Fixativspray fixieren.

8 Gestricktes Dreieckstuch

Material: 350 g zyklamfarb. (Nr. 5948), 150 g fliederfarb. (Nr. 5949) und 50 g rotes (Nr. 5946) Garn von Schewe, Qual. „Resonanz". Stricknadeln Nr. 4. Häkelnadel Nr. 4.

Schnittverkleinerung:

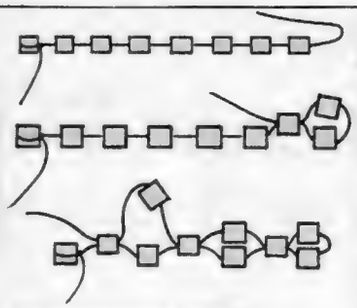


½ Tuch

Grundmuster: Glatt re. (Hinr. re. M., Rückr. li. M.).
Maschenprobe: 21 M. und 32 R. = 10 cm.
Farbfolge: 17 cm Zyklam, 2 R. Rot, 10 cm Flieder, 2 R. Rot, 19 cm Zyklam, 2 R. Rot, 10 cm Flieder, 2 R. Rot und in Zyklam enden.
Anleitung: Beginn an der oberen Kante. 377 M. in Zyklam anschl. und im Grundmuster nach der Farbfolge stricken. Dabei in der 1. R. von der Seite aus 149 M. stricken, die 150. M. abheben, die nächste M. re. stricken und die abgehobene M. überziehen, 37 M. re., 1 M. zunehmen (aus dem Querglied herausstr.), 1 M. re. (= Mittelm.), 1 M. zunehmen, 37 M. re., 2 M. re. zus.str., 149 M. re. Dies in jeder 2. R. (= Hinr.) wiederholen.
Für die Schrägung beids. abwechselnd 88mal in jeder 2. und 88mal nach 1 R. und dann noch 12mal in jeder 2. R. 1 M. abketten.
Ausarbeitung: Teil spannen und dämpfen. Die Kanten mit 2 R. fe. M. in Rot umhäkeln.

9 Perlenuntersetzer

Porzellanperlen gibt es farbig sortiert in Bastelgeschäften zu kaufen.
Zum Auffädeln der Perlen nimmt man am besten Nylonfaden. Um die erste Perle wird das Fadenende geknotet, wobei ca. 10 cm Faden überstehen sollte, der zum Schluß der Arbeit vernäht wird. Die erste und zweite Reihe werden immer gemeinsam aufgefädelt. Mit der dritten Reihe entsteht auch gleichzeitig die zweite, indem man die Perlen dafür immer aus der Anfangsreihe hebt (s. Zeichnungen). Der Arbeitsfaden wird durch Anknoten eines neuen Fadens verlängert. Achten Sie darauf, daß der Knoten immer in einer Perlenöffnung verschwindet.



Perlenuntersetzer gestreift
Größe: 17 x 21 cm.
Material: 5 Farben, von jeder Farbe ca. 2 Tüten. Streifenanordnung nach Wahl oder nach unserem Foto.
Perlenuntersetzer kariert
Größe: ca. 22 x 23 cm.
Material: 4 Farben, von jeder Farbe 2 Tüten. 16 Quadrate, je 4 von einer Farbe – 1 Quadrat besteht aus 10 x 10 Perlen.

10 Bestickte Bettwäsche

Material: Bettwäsche in den gezeigten Farben mit eingewebter Schwanenbordüre am oberen Bettbezugrand und auf dem Kopfkissen. Die Bettwäsche können Sie bestellen bei Beck am Rathauseck, Marienplatz 11, 8000 München 2. Preis: ca. 89,50 DM plus Versandkosten.
Wir stickten auf der blauen Bettwäsche einen Schwan auf dem Kopfkissen und alle Schwäne auf dem Bettbezug mit MEZ Sticktwist in Hellblau (Nr. 848), Graublau (Nr. 922) und Altrosa (Nr. 970) aus. Für einen Schwan benötigt man 4½ bis 5 Docken Hellblau und je 1 Rest in Graublau und Altrosa für Auge und Schnabel.
Anleitung: Die Schwäne werden mit ganzem Faden im versetzten Plattstich ausgestickt (siehe Foto).
Nach dem Sticken die Schwäne von links leicht bügeln.

Und hier noch zwei Tips aus unserem Haus: Jetzt überall erhältlich

FÜR SIE-Spezialheft WEIHNACHTEN. Ihr Helfer beim Basteln, bei der Wahl der Geschenke, bei den Vorbereitungen für die schönste Zeit im Jahr. Für 5,50 DM.

FÜR SIE-Spezialheft HANDARBEITEN. Ideenreich und leicht verständlich sind unsere Vorschläge für die ganze Familie. Alle Anleitungen im Heft. Für 5,50 DM.

11 Gardine mit Häkelborte

Größe: Die Gardine ist ohne Borte 82 x 116 cm groß. Die breite Borte ist 116 x 20 cm und die schmale Borte 116 x 8 cm groß.
Material: 1,40 m weißer Baumwollstoff, 90 cm breit. 150 g für die untere breite Borte und 50 g für die obere schmale Borte weißes Baumwollgarn von MEZ, Qual. „Liana", Häkelnadel Nr. 1,75. 4 Docken MEZ Vierfach-Stickgarn, Stärke 25, in Weiß. Nähgarn. Schneiderkopierpapier.
Grundmuster: Siehe Schemazeichnung auf dem Bastelbogen. Jede R. beginnt mit 3 Lftm., dann wird für jedes Kästchen 1 Lftm., 1 Stb. gehäkelt. Ist jedoch 1 Kästchen mit einem Kreuz ausgefüllt, so wird statt der Lftm. 1 Stb. gehäkelt.
Maschenprobe: 46 M. und 20 R. = 10 cm.
Häkelanleitung: Für die breite Borte 65 Lftm. und für die schmale Borte 9 Lftm. anschl. und nach den Schemazeichnungen 116 cm gerade hochhäkeln. Dabei werden für die Zunahmen am Anfang einer R. entsprechend viele Lftm. gehäkelt und darauf dann je 1 Stb. gearbeitet. Für Zunahmen am Ende einer R. werden nach dem letzten Stb. 2 Umschläge um die Nadel gemacht, in die Einstichstelle des letzten Stb. eingestochen, der Faden durchgeholt und ein Doppelstb. gehäkelt. Nun wieder 2 Umschläge um die Nadel machen und ein Doppelstb. häkeln, dabei wird in den unteren Teil des 1. Doppelstb. eingestochen. Es werden so viele Doppelstb. gearbeitet, wie Zunahmen gemacht werden sollen.
Für die Abnahmen am Ende einer R. werden entsprechend viele M. unbearbeitet gelassen und am Anfang einer R. entsprechend viele M. mit Kettm. übergangen.
Stick- und Nähanleitung: Ein Stück Stoff von 85 x 119 cm zuschneiden. Rundherum erst 0,5 cm, dann noch mal 1 cm umbügeln und feststeppen. Nun das originalgroße Stickmotiv mit Hilfe von Schneiderkopierpapier übertragen. Bei weißem Stoff scheint das kräftig gezeichnete Motiv meistens durch, so daß man es dann nur vorsichtig mit einem Bleistift durchzuzeichnen braucht.
Nun alle doppelt gezeichneten Konturen und die Blümchen mit Knopflochstichen übersticken. Dabei geben die beiden parallel laufenden Linien die Stichlänge an. Für die mit nur einem Strich gezeichneten Linien werden ein paar Fäden gespannt und anschließend mit Knopflochstichen umstickt. Dabei wird der Stoff nur am Anfang und am Ende dieser Stege mitgefaßt.
Anschließend werden alle gestrichelten Flächen im Stoff ausgeschnitten. Dabei muß man sehr vorsichtig schneiden, damit keine Stickstiche kaputtgeschnitten werden. Die Beine und der Schnabel werden im Plattstich ausgestickt.
Die Stickerei von links leicht bügeln. An die obere Kante die schmale Borte und an die untere Kante die breite Borte annähen.
Die obere Kante umschlagen und in Stangenbreite durchsteppen.

12 Tabaksdose

Material: 1 Spandose, ovale Form (Hobby-Werkhaus), erhältlich in Bastelgeschäften. Plakafarbe in Braun, Weiß und Schilfgrün. 1 dicker und 1 mittelfeiner Pinsel. Bleistift. Schneiderkopierpapier.
Anleitung: Den Deckel der Spandose von außen und innen mit der grünen Farbe bemalen, das Unterteil mit brauner Farbe.
Nach dem Trocknen das Motiv mit Hilfe von Schneiderkopierpapier auf den Deckel übertragen und nach Foto ausmalen. Den äußeren Deckelrand mit einer weißen Linie versehen.

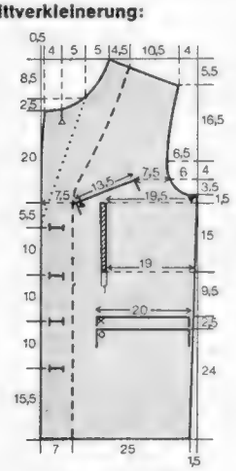
13 Schaukelpferd-Bild

Material: Pferdchen: Sperrholz 21 x 15 cm, 5 mm stark.
Rückplatte: 40 x 30 cm Sperrholz, 5 mm stark.
Rahmenleisten: Je 2 Leisten à 44 cm und 34 cm Länge, 45 x 20 mm stark. 2 Leisten à 31 cm Länge, 30 x 10 mm stark. 1 Gardinenring. 2 cm Rundholz ca. 2 cm Durchmesser. Etwas Schnur. Gummiband. 1 Schraube mit Endmutter. 1 Metallscheibe. Leim. Bildaufhänger und ein paar Nägel. Plakafarbe. Sprühlack.
Anleitung: Pferdchen auf die kleine Holzplatte übertragen.
Konturen aussägen. Feines Sägeblatt. Rückplatte und Pferdchen bemalen, anschließend mit Sprühlack überziehen.
Löcher (markierte Punkte) in die Rückplatte für die Ziehschnur und in die Rahmenleiste für die Bleistifte bohren. (Bohrerstärke = Bleistiftdurchmesser.) Rundholz durchbohren (Schraubendurchmesser). Rahmen zusammensetzen, s. Zeichnung. Die Rahmenleisten auf Gehrung schneiden. In den Rahmen gleich die 2 Rückleisten mit einsetzen, auf die die Holzplatte geleimt wird. Die Nägel für das Gummiband und Ziehschnur anbringen.
Jetzt das Pferdchen anschrauben, nicht zu fest, damit es sich bewegt. Ziehschnur durchziehen und an das Ende den Ring knoten. Pferdchen mittels des Gummibandes ausjustieren, so daß ein guter Schaukeleffekt erzielt wird. Aufhänger anbringen, Notizblock ankleben und Bleistifte einstecken.

14 Herrenlederjacke in Größe 50/52

Material: Zirka 8–10 graue, weiche Glattlederfelle (Schnitt unbedingt zum Lederkauf mitnehmen). 6 Knöpfe, Durchmesser ca. 2 cm. 1 dicker Metallreißverschluß, 15 cm lang. Alleskleber. 1 Ledernadel für die Nähmaschine. Passende Näh- und Knopflochseide. 1 Handledernadel. Ein Rest Futterstoff.

Schnittverkleinerung:



½ Vorderteil

„Kleine Wolke" Bad-Teppiche. Ein schönes Gefühl in schönen Farben.

„Kleine Wolke" Bad-Teppiche: In vielen passenden Farben, Formen und Größen beim Fachhandel oder im Warenhaus.

Auch in Österreich, Holland und der Schweiz.
Modell: Toscana.

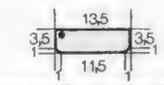
Eine der schönen Farben der „Kleine Wolke" Kollektion paßt genau in Ihr Bad. Zum grünen Bad, roten Bad, braunen Bad, lila Bad und allen möglichen anderen Bädern.

Kleine Wolke

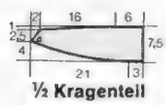
Das schöne Gefühl des flauschig-samtigen Flors spüren Sie bis zu den Zehenspitzen: jeden Morgen, jeden Abend.

BTF-TEXTILWERKE
2820 Bremen 70

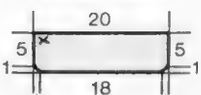
FÜR SIE ANLEITUNGEN ZUM GESCHENKTEIL



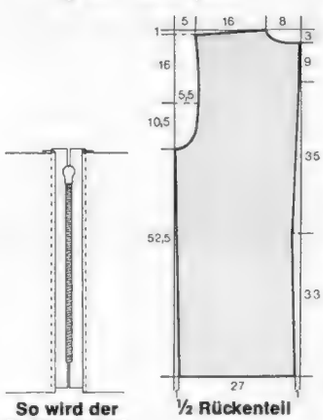
kleine Taschenpatte



½ Kragenteil

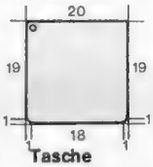


große Taschenpatte

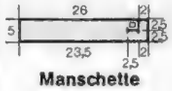


½ Rückenteil

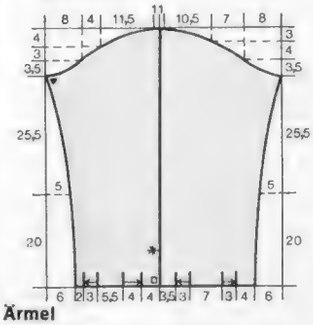
So wird der Reißverschluß eingenäht



Tasche



Manschette



Ärmel

Zuschnitt: Den Schemaschnitt auf Originalmaße vergrößern.
Den eingezeichneten Beleg (gestrichelte Linie) im Vorderteil noch einmal extra aus dem Schnitt herauskopieren. Ärmelschnitt in der durchgehenden Linie auseinanderschneiden (ergibt vordere und rückwärtige Ärmel). Beim Zuschnitt darauf achten, daß alle Teile gegengleich geschnitten werden (z. B. rechtes und linkes Vorderteil).
Alle Schnitteile sowie alle Ansatzzeichen mit Kugelschreiber auf die linke Lederseite aufzeichnen: Vorder- und Rückenteile je 2mal, vorderen und rückwärtigen Ärmel je 2mal, Belegteil 2mal, Kragenteil und Manschette je 4mal, große Taschenklappe 4mal, Tasche und kleine Taschenklappe je 2mal. Nahtzugaben = an den Halsausschnittkanten bis zum Kragenansatzzeichen, an den Armausschnittkanten, rückw. Seitennaht, rückw. Schulternaht, rechte rückw. Mittelnaht, am rückw. Ärmel an allen Kanten, am vorderen Ärmel an der Armkugel, am Manschettenansatz und an der inneren Ärmelnaht 1 cm Nahtzugabe zugeben. Taschen, Taschenpatten, Kragenteile, Manschetten und Beleg ohne Nahtzugabe zuschneiden.
Für den Taschenbeutel zwei 15 mal 20 cm große Rechtecke aus Futterstoff zuschneiden.
Anleitung: Im rechten Vorderteil das schraffierte Feld (siehe Schemaschnitt) für die Reißverschlußtasche herausschneiden.
An je einer Längskante der Taschenbeutelteile die Nahtzugabe 1 cm breit umbügeln und knappkantig auf die Rückseite der Reißverschlußbänder aufsteppen (siehe Zeichnung). Reißverschluß dann unter den Reißverschlußschlitz kleben und die Kanten knapp und steppfußbreit absteppen. Dabei darauf achten, daß die Taschenbeutelteile zur Seitennaht bzw. zur vorderen Mitte zeigen. Rückwärtigen Taschenbeutel dann zur vorderen Mitte bügeln, in Form schneiden und den Taschenbeutel schließen. Große und kleine Taschenklappenteile aufeinanderkleben, glatte Seite jeweils außen und (bis auf die Ansatzlinie) knapp und steppfußbreit absteppen. Kleine Taschenklappe zeichengemäß auf das linke Vorderteil knapp und steppfußbreit aufsteppen.
Vorderteile dann auf die rückw. Schulter- und Seitennahtzugaben kleben und knappkantig und steppfußbreit aufsteppen. Dann die rückwärtige Mittelnaht und Mittelnähte im Ärmel (bis zum Sternzeichen) in gleicher Weise schließen. Innere Ärmelnähte mit einer normalen Naht schließen und die Nahtzugaben leicht auseinanderkleben.
Große Taschen und Taschenklappen zeichengemäß auf die Vorderteile knapp und steppfußbreit aufsteppen. Je zwei Manschettenteile bis auf die Ansatznaht knappkantig zusammensteppen. Falten der Ärmel in Pfeilrichtung (siehe Schemaschnitt) einlegen, Manschetten auf die Ärmelnahtzugaben schieben und knappkantig feststeppen und alle Kanten noch einmal steppfußbreit absteppen.
Je 2 Kragenteile in der rückwärtigen Mitte Kante an Kante stoßen lassen und mit Zickzackstichen zusammennähen (Zickzackausschlag = 4–5, Stichlänge = 2). Kragenteile dann an den Außenkanten knappkantig zusammensteppen. Kragen bis zum Kragenansatzzeichen auf die Nahtzugabe des Halsausschnittes schieben und knappkantig feststeppen. Belege auf die Vorderteile legen (glatte Seite jeweils außen), an den vord. Kanten leicht festkleben und knappkantig absteppen. Auch an der Kragengegenstoßlinie.
Anschließend die vorderen Kanten sowie die Kragenkanten noch einmal steppfußbreit absteppen. Die Saumkante knappkantig und 2 cm breit absteppen. Ärmel in die Jacke einsetzen und die Ärmeleinsatznähte von rechts noch einmal knapp absteppen (Nahtzugabe in den Ärmel zeigend).
Zum Schluß die Knopflöcher mit einem kleinen Stich umsteppen, aufschneiden und gegengleich die Knöpfe mit Knopflochseide annähen. Den Reversbruch leicht mit einem Tuch (gepunktete Linie im Schemaschnitt) anbügeln.

15 Blouson

Nach FÜR SIE-Ullsteinschnitt Nr. 8844 genäht in Größe 36, 38/40, 42. Schnittbestellung: siehe Seite 132.

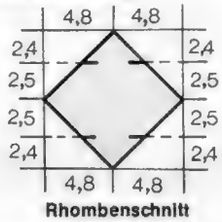
16 Bemalte Weißblechdosen

Material: Div. Weißblechdosen (Otto Maier und Magazin). „Primer"-Metallgrundierung. Verschiedene Dispersionsfarben. Schlußlack (Otto Maier). Feines Schmirgelpapier und Schneiderkopierpapier. 3 Pinsel in verschiedenen Stärken.
Anleitung: Zuerst alle Dosen mit „Primer" grundieren – es ist gleichzeitig Rostschutzmittel. Nach dem Trocknen werden kleine Unebenheiten mit Schmirgelpapier entfernt, am besten im nassen Zustand. Nun die Dose mit einer Grundfarbe nach Wahl ein- bis zweimal anmalen, bis die Farbe gut deckt.
Auf dunkle Farbgründe wird das Motiv mit Schneiderkopierpapier übertragen, bei hellen Farbgründen einfach die Rückseite des Motives mit Bleistift schraffieren und dann auf die Dose übertragen. Einfache Motive (z. B. die hohe runde Dose) werden aus freier Hand mit Bleistift in feine Linien direkt auf die Dose gezeichnet. (Motive auf dem Bastelbogen.)
Beim Anmalen der Motive ist es wichtig, daß die Farben mit Wasser angemischt werden, damit das schnelle Eintrocknen verhindert wird! Sie erleichtern sich das Anmalen, wenn Sie die rechte Hand, die den Pinsel hält, auf ein dickes Buch legen, so daß sie mit dem Objekt in einer Höhe ist.
Wenn die Malerei getrocknet ist, auf alle Flächen „Ravensburger Schlußlack" auftragen. Der etwas milchige Lack trocknet vollkommen durchsichtig und gibt den Dosen einen seidenmatten Glanz und gleichzeitig Schutz.

17 Satinsteppgürtel

Material: Zirka 0,10 m Billardfilz, 140 cm breit. Zirka 0,20 m Satin, 140 cm breit. 2 Nähfrei-Druckknöpfe. Passende Nähseide.

Schnittverkleinerung:



Rhombenschnitt

Anleitung: Das Rhombenteil nach dem Schemaschnitt auf Originalmaße vergrößern.
Aus dem Billardfilz einen 5 cm breiten Streifen herausschneiden. Länge = benötigte Taillenweite plus 4 cm Übertritt. Den Rhombus ebenfalls aus dem Filz ohne Nahtzugaben zuschneiden. Aus dem Satin einen 7 cm und einen 9 cm breiten Streifen herausschneiden. Länge = wie Filzstreifen plus je 2 cm Nahtzugabe an den Schmalkanten. Den Rhombus ebenfalls aus Satin zuschneiden: 1mal mit 2 cm und 1mal mit 1 cm Nahtzugabe an allen Kanten.
Den Filzstreifen auf den 9 cm breiten Satinstreifen legen. Alle Kanten des Satinstreifens 2 cm umschlagen und auf dem Filzstreifen festheften. Filzrhombus auf das große Satinteil legen und ebenfalls alle Kanten 2 cm breit umheften. Gürtelteil und Rhombus ringsherum knappkantig absteppen und anschließend jeweils im Abstand von 8 mm durchsteppen.
An dem Gürtel- und Rhombenbeleg die Nahtzugaben umbügeln und auf der Rückseite des Gürtels und des Rhombus mit der Hand gegennähen. Anschließend den Rhombus auf der Gürtelmitte zeichengemäß (siehe Rhombenschnitt) aufnähen.
Zum Schluß ca. 1 cm von beiden Gürtelenden entfernt die Druckknöpfe gegengleich einschlagen.

18 Pinkfarbene Patchworkdecke

Größe: ca. 148 x 270 cm.
Material: Komplette Bastelpackung – bestehend aus Stoffquadraten, Einlagevlies und Rückseite in Rosa, alles fertig zugeschnitten – per Nachnahme zu bestellen bei Helge Haymann, Auf der Heide, 5239 Norken. Die Packung kostet ca. 150,– DM plus Verpackung. Sie können die Decke auch fertig bestellen zum Preis von 420,– DM in Batist oder 380,– DM in Viskose. Lieferbedingungen, Bestelladresse wie oben.
Anleitung: Die pinkfarbenen Stoffquadrate in beliebiger Farbfolge mit je ¾ cm Naht zus.nähen – dafür erst immer lange Streifen aus Einzelquadraten (11 in der Breite, 20 in der Höhe) zus.nähen und dann alle Streifen aneinandersteppen.
Die Nähte flach bügeln. Das Vlies auf den Uni-Stoff heften, anschließend Uni-Stoff (plus Vlies) und Patchwork Seite rechts auf rechts aufeinanderlegen, verstürzen. Dabei eine große Öffnung zum Wenden lassen. Wenden und je einmal an den Kanten entlang und in Quadratbreite vom Rand entfernt rundherum durchheften. Anschließend knappkantig und im Schatten der Naht durchsteppen. Zum Schluß die Heftfäden ziehen.

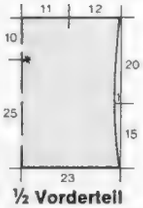
19 Schmuckbild

Größe: 24 x 31 cm.
Material: Je 1 Rest Taft in Hellblau, Pink und Hellgrün. 1 Bilderrahmen, innere Größe 22 x 29 cm. Passendes Nähgarn. Diolenvliesstoff.
Anleitung: 1 Stück blauen Taft von ca. 24 x 31 cm auf doppelt gelegten Diolenvliesstoff heften.
Den Baum in Pink nach unserer Vorlage ausschneiden, auf den blauen Taft heften und entlang der Kanten mit dichtem Zickzackstich durch alle Lagen steppen (Vorlage auf dem Bogen).
Das „Gras" in Grün zuschneiden, aufheften und ebenfalls mit Zickzackstichen aufnähen. Das Bild versäubern und in den Rahmen spannen.
Die Vögel können Sie per Nachnahme bei H. Haymann, Auf der Heide, 5239 Norken, bestellen. 6 Stück kosten ca. 10,– DM plus Versandkosten.

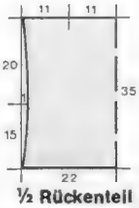
20 Satinhemdchen in Größe 38

Material: 0,40 m Satinfaçonné, 140 cm breit. 1,70 m lila Paillettenborte. Passende Nähseide.

Schnittverkleinerung:



½ Vorderteil



½ Rückenteil

Zuschnitt: Schemaschnitt auf Originalmaße vergrößern. Vorder- und Rückenteil je einmal im Stoffbruch aus dem Satin herausschneiden. Nahtzugaben: Seitennaht = 2 cm, Ausschnittkanten und Saumkanten = je 1,5 cm. Für die Träger zwei 2 cm breite und 35 cm lange gerade Stoffstreifen zuschneiden.
Anleitung: Seitennähte schließen und die Nahtzugaben auseinanderbügeln.
An der Saum- und Ausschnittkante die Nahtzugabe zweimal 0,7 cm breit umbügeln und knappkantig feststeppen. In der vorderen Mitte von der Ausschnittkante bis zum Sternzeichen einen Reihfaden einziehen und die Strecke auf ca. 3 cm einkräuseln.
Die Nahtzugabe der Trägerstreifen zu beiden Seiten 0,5 cm breit umbügeln, Streifen noch einmal zur Hälfte umbügeln und die Kanten knappkantig absteppen. Träger zeichengemäß an Vorder- und Rückenteil festnähen.
Zum Schluß die Paillettenborte auf die Träger und Ausschnittkante sowie in der vorderen Mitte über der Kräuselung aufnähen.

SIEMENS

Qualität lohnt sich:
NEU: Siemens-SUPER mit Gleitdüse – jetzt läßt sich hohe Saugkraft leichter lenken

Siemens-SUPER 6802

ELECTRONIC: regulierbare Saugkraft – einstellbar auf jedes Gewebe.

SAUGSTÄRKE: holt den Schmutz auch aus der Tiefe des Flors.

GLEITDÜSE: große Gleitfläche – starker Saugstrom.

Gleiten – statt schieben
Das Saugen geht jetzt flott von der Hand: kein mühevolles Hin- und Herschieben – nur noch kraftvolles Darübergleiten.

Schonen – statt strapazieren
Die Kraft aus bis zu 1000 Watt ist gewebegerecht anzupassen. Stufenlos läßt sie sich von sanft bis stark regulieren – elektronisch.

Bequem – statt mühsam
Auf Fußdruck zieht sich das Kabel automatisch ins Gerät. Einfach und hygienisch läßt sich die Filterkassette leeren.

Ausführlich informiert Sie unser Prospekt:
Schreiben Sie an Siemens, ZVW 15, D-8000 München 1, Postfach 103. A-1010 Wien, Nibelungengasse 15.

Ein Name hält Wort – Siemens

472136

21 Bemalte Holzbügel

Originalvorlagen siehe Bogenseite B.

Material: 1 Packung Kinderkleiderbügel aus Holz zum Bemalen mit Kleiderbügelhaken (gibt es in Bastelgeschäften). Plakafarben in Weiß, Blau, Rot, Grün und Gelb. Je 1 Haarpinsel Nr. 2 und Nr. 10. Plakalack oder Fixativspray. Graphitpapier.

Anleitung: Zuerst den Kinderkleiderbügel mit der gewünschten Farbe sorgfältig grundieren. Das Motiv mittels Graphitpapier gut plaziert auf den Kleiderbügel übertragen und ausmalen. Die Malerei mit Plakalack oder Fixativspray fixieren. Kleiderbügelhaken einschrauben.

22 Schlüsselbord

Material: Sperrholz 19 x 14 cm, 5 mm stark. 4 kleine Messingschraubhaken. Plakafarbe. Sprühlack. Feines Sandpapier.

Anleitung: Schemazeichnung mittels Kohlepapier auf das Holz übertragen. Mit der Laubsäge die Konturen aussägen (feines Sägeblatt). Schnittkanten mit Sandpapier säubern.
Mit Plaka anmalen, anschließend mit Sprühlack überziehen. Aufhänger anbringen und Haken einschrauben.

23 Hausanzug

Nach FÜR SIE-Ullsteinschnitt Nr. 8926 genäht in Größe 36, 38/40, 42. Schnittbestellung: siehe Seite 132.

24 Bestickte Handtücher

Material: Das karierte, das gestreifte und auch die beiden weißen Handtücher können Sie bei Beck am Rathauseck, Marienplatz 11, 8000 München 2, bestellen. Preis: ca. 10,50 bzw. 11,50 DM.

Die weiteren Bastel- und Handarbeitsanleitungen sowie alle Vorlagen finden Sie auf den beiden rechts beigehefteten Bastelbögen. Lesezirkel-Abonnenten können die Bastelbögen bei ihrem Lesezirkel anfordern.

DAS IST EINE ANZEIGE FÜR LYSMINA COLLAGEN-AUFBAUCREME

Lysmina Collagen Aufbaucreme ist eine Spezialcreme mit natürlich-jugendlichem Hautcollagen vom Typ Tropocollagensol 10 %. Lysmina hat genau die Zusammensetzung, die das Tropocollagen in tiefere Hautschichten transportieren kann. Lysmina schleust das natürlich-jugendliche Tropocollagen in das Bindegewebe der Lederhaut. Dort ergänzt es den Mangel an körpereigenem jugendlichem Collagen und baut damit gleichzeitig den Feuchtigkeitsgehalt der Haut von innen wieder auf. Und das ist die Zusammensetzung von Lysmina: 10 % Tropocollagensol mit natürlich-jugendlichem Hautcollagen, Acrylsäurepolymerisat, nichtionogenes Netzmittel, Neutralöl in schwachsaurer Öl-Wasser-Emulsion mit breitem Konservierungsspektrum durch Parabene und Imidazolidinyl-Harnstoff-Verbindung. Der Hersteller von Lysmina garantiert, nur das wirksame natürlich-jugendliche Tropocollagen zu verarbeiten. Und, Lysmina Collagen Aufbaucreme, regenerierend, erhalten Sie nur in Apotheken. Auch in Luxemburg, Österreich und der Schweiz. Lyssia GmbH, D-6200 Wiesbaden.

Die Wirkung ist dieselbe: Durch Austrocknen von innen wird auch die glatte Haut des Apfels schrumpelig. Bei Ihrer Haut hilft Lysmina Aufbaucreme mit Tropocollagen dagegen.

Wenn Sie heute beim Blick in den Spiegel Fältchen entdecken, ist das kein Grund für zusätzliche „Sorgenfalten". Aber geben Sie Ihrer Haut auch alles, was sie braucht, wenn diese ersten Zeichen der Zeit sichtbar werden? Bei Fältchen genügt nämlich die Pflege mit Fett und Feuchtigkeit alleine nicht mehr.

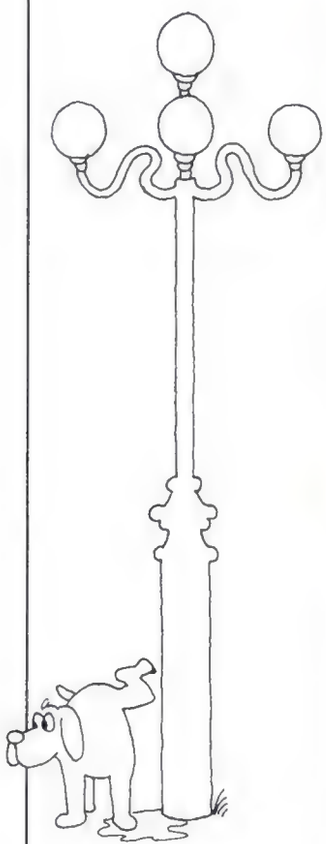
Fragen Sie Ihren Apotheker. Er wird Ihnen ein Geheimnis verraten: Lysmina Aufbaucreme mit Tropocollagen. Ein Spezialpräparat, das dort wirkt, wo die Fältchen entstehen.

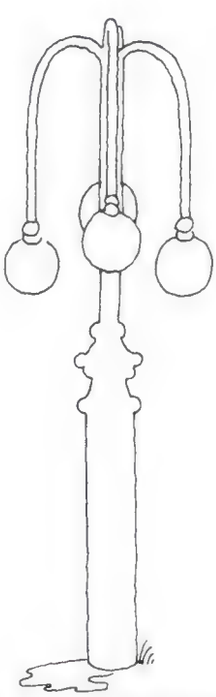
Je nach Alter werden Sie bei regelmäßiger Pflege schon innerhalb kurzer Zeit feststellen, wie Lysmina Aufbaucreme die häßlichen Fältchen im Gesicht, an Hals und Dekolleté glättet.

Denn Lysmina Aufbaucreme enthält die lösliche Vorstufe der eigentlichen Collagenfaser. Dieses hochwirksame, natürlich-jugendliche Hautcollagen vom Typ Tropocollagensol 10 % wird durch die obere Hautschicht (Epidermis) hindurch in das Bindegewebe der Lederhaut eingeschleust. Es ergänzt den zu geringen Collagenhaushalt und baut nach und nach den Feuchtigkeitsgehalt der Haut von innen wieder auf. Sie wird glatt und jugendlich frisch. Sie werden überrascht sein, wieviel jünger Sie nach einiger Zeit aussehen.

Lysmina Aufbaucreme erhalten Sie in der Apotheke. Für eine Schutzgebühr bekommen Sie dort eine 5 g-Testprobe für die Hautverträglichkeit.

Krumme Sachen





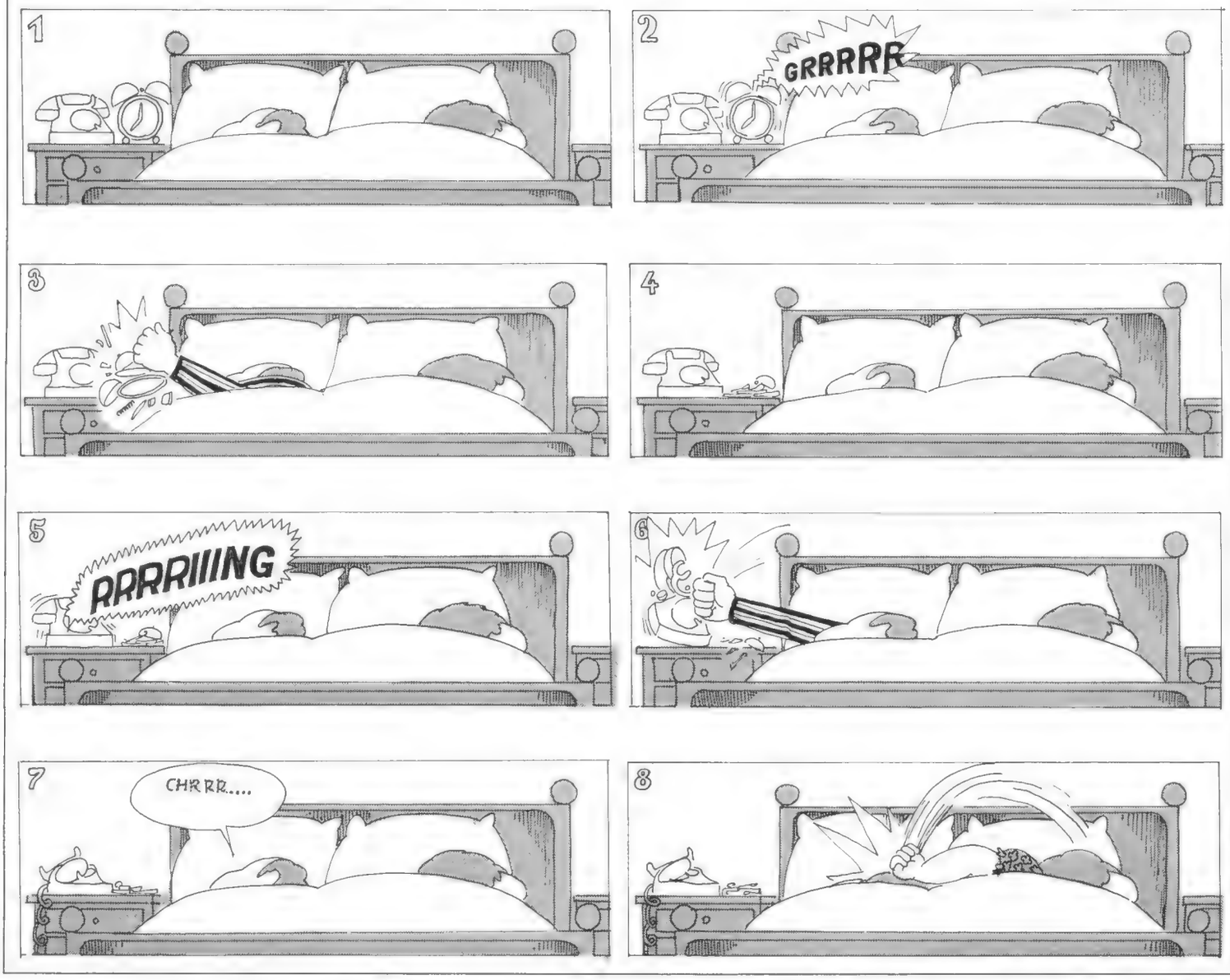
★ Zeichnungen: Peter Kaste

Feinschmecker-Frischkäse

Entdecken Sie seine sahnige Frische. Probieren Sie Exquisa auf Weißbrot, Schwarzbrot oder Knäcke. Dann wissen Sie:

Exquisa schmeckt auf jedem Brot einmalig gut

Schlag auf Schlag



★ Zeichnungen: Comicompany
FÜR SIE 22/79

Unreine Haut ⇨ aktive Hilfe durch Hefe

Wenn Sie schon viel probiert
und trotzdem noch unreine Haut haben,
dann sollten Sie die **neu** entwickelte
METZ Hefe-Haut-Creme wirken lassen –
eine Hautcreme, die anders ist,
als alle anderen.

In Apotheken, Reformhäusern und
Kosmetikgeschäften. Gratisinformation
und Bezugsquellen-Nachweis durch
Heinrich Metz KG · D-6233 Kelkheim Abt. FS

Ideal für wirkungsstarke Gesichtsmasken

Herstellernachweis für den Geschenksonderteil

MODE

Calwer, 7260 Calw/Württ.
Grube, Hardenbergstr. 19, 1000 Berlin 12.
KBC Koechlin,
über Baumgärtner, 7850 Lörrach, Pf. 1720.
Riedinger, Riedingerstraße, 8900 Augsburg.
Seyffert, C., 8674 Naila/Bayern.
Schewe, Essener Str. 91,
2000 Hamburg 62.
Woll-Service, Esplanade 3,
8070 Ingolstadt.

WOHNEN

Albis-Versand GmbH,
Rissener Landstraße 10,
2000 Hamburg 55.
Beck, Ludwig — Abt. Dult,
Marienplatz 11,
8000 München 2.
Car-Selbstbaumöbel,
Stockflethweg 24,
2000 Hamburg 62.
Designo-Einrichtungen, Stuttgart,
erhältlich in allen
Designo-Einrichtungshäusern.
Eicke-Import,
Postfach 6043,
4352 Herten 6.
Fantoni Arredamenti Spa, I-33010 Osoppo (Udine).
Haymann, Helge,
Auf der Heide 7,
5239 Norken.
Heine, Heinrich,
Windeckstraße 15, 7500 Karlsruhe.
Kupferoth-Drucke,
Postfach 83 23 29,
8000 München 83.
Schloßberg-Möbelversand GmbH,
Postfach 224,
8201 Schloßberg.
ZE-Einrichtungsbedarf GmbH & Co. KG,
Heilbronner Straße 4,
7022 Leinfelden-Echterdingen 2.

KOCHEN

Becker, Vincent, Spezialversand,
Postfach 1130, 2116 Hanstedt.
Inklusiv-Preis plus Nachnahme.
Complimenta KG, Wortmann und Co.,
Postfach 854, 4902 Bad Salzuflen.
Inklusiv-Preis. Lieferung per Nachnahme frei Haus.
Hürlimann, Spezialitätenversand,
Postfach 7, Bahnhofstraße 6,
8974 Oberstaufen/Allgäu. Inklusiv-Preis plus Porto.
Köhlerhof, Stumpertenrod,
Hintergasse 23, 6324 Feldatal,
Inklusiv-Preis plus Versandkosten.
Lirum Larum, Fabrikstraße 1,
8750 Aschaffenburg. Inklusiv-Preis plus Nachnahme.
Seifahrt & Co., Robert-Koch-Straße 19,
2000 Norderstedt. Inklusiv-Preis plus Nachnahme.
Viktoria, Versandkonditorei
Heiner Strohauer, Postfach 10 57 80,
Güteramtsstraße 15–19, 6900 Heidelberg.
Inklusiv-Preis.

★

Gegen Parodontose, Karies und Mundgeruch schützt Nur 1 Tropfen®.

ONE DROP ONLY

Das tiefenwirksame medizinische Mundwasser.*

*Mund- und Rachendesinfiziens zur täglichen Anwendung nach dem Zahneputzen.

CONNEX

Das Erfolgsrezept.

Ein seit Jahrzehnten bewährtes Produkt der One drop only GmbH, Berlin, das überall im Fachhandel erhältlich ist.

Auch in den Niederlanden, Österreich, der Schweiz und Italien (dort als Ondroly A) erhältlich.

Kleider für Vollschlanke bis Größe 46

Eleganz in weichen Linien

Fließende Stoffe und sanfte Konturen – das ist die neue Kleidermode, die vielen FÜR SIE-Leserinnen gefällt

Speziell für Ihren Geschmack haben wir die schönsten Herbst- und Winter-Modelle ausgesucht. Foto links: Ein Kleid aus leicht fallendem Wollstoff, mit dem Sie zu vielen Gelegenheiten richtig angezogen sind. Am Hals wird es mit Bändern geschlossen, und die Taille ist mit einem Gummizug versehen. Schick dazu der Blazer (Witzki), der üppige Formen modisch kaschiert und für die richtigen Proportionen sorgt. Kleid von Eres, ca. 379,– DM, Größe 38–46. Gürtel: Jakoby. Foto rechts: Fast ein Klassiker unter den Kleidern ist dieses dezent geschnittene Modell aus fließender Viskose. Es umspielt Ihre Figur und verdeckt die schwachen Punkte. Streckend wirkt auch die Biesenpartie am Rücken. Für die verschiedensten Anlässe ist es beliebig wandelbar mit den passenden Accessoires. Von Collection Clasen, ca. 239,– DM, Größe 36 bis 46. Armreifen: B+D.

Fotos: von Collenberg

Kleider, zeitlos geschnitten aus schönem Material, sind nach wie vor hochaktuell. Mit ein bißchen verändertem modischen Zubehör können Sie in diesem Modell zu Einladungen bei denselben Gastgebern gleich zweimal hintereinander erscheinen. Für eine schmale Optik sorgen Seitennahttaschen und eine durchgehende Knopfleiste. In vielen Farben erhältlich. Lodenfrey-Sportive, ca. 278,– DM, Größe 36–46. Gürtel: Adolf; Tuch: Djamtorki; Tasche: Starrmann.

Kleider für Vollschlanke bis Größe 46

Schlichtes für die Teestunde

2000 HAMBURG 13 - tel. (040) 473210 / OSTERREICH: Udo Saldow c/o Hermann Gerstl Nachfolger - Kantgasse 3 - 1010 WIEN - tel. (0222) 725885 / SCHWEIZ: Alexandre S.A. - Place de la gare 38 - 1700 FRIBOURG - tel. (037) 226985 /
SALES MANAGER FUER DEUTSCHLAND: Luigi Pilota - Sendlingerstrasse 49 - 8000 MUENCHEN 2 - tel. (089) 2607090

Ein bißchen brav, ein bißchen sportlich und sehr lässig gibt sich dieses Modell, in dem man sich so richtig wohl fühlen kann. Das feine Karomuster entspricht dem neuen Modestil für Herbst und Winter. Dazu passend der niedliche kleine Rundkragen im Schulmädchen-Look. Das Kleid gibt es in sieben verschiedenen Farbkombinationen und Dessins zu kaufen. Von Lodenfrey-Sportive, ca. 329,– DM, Größe 36–46. Der Gürtel wird zum Kleid mitgeliefert. Ketten: Harer.

Kleider für Vollschlanke bis Größe 46

Zum schönen Muster die bequeme Weite

recette merveilleuse
Vollkommene Schönheit aus dem Meer.

Bio-Extrakte aus dem Meer
bilden die Basis
dieser effizienten Schönheitspflege
vorbeugend gegen Fältchen und müde Haut:
Quell zeitloser Schönheit

Stendhal
PARIS

In führenden Fachgeschäften erhältlich. Auch in der Schweiz und in Österreich.

Fotos: K. von Collenberg

Ein schickes Tageskleid aus leichtem Wollstoff mit vielen Streifen, die sehr schlank machen. Das Kleid ist in vier verschiedenen Farbkombinationen erhältlich. Vorteilhatt der jugendlich-damenhafte Schnitt mit Stehkragen, Seitentaschen und kleinen eingelegten Falten. Von Queisser, ca. 394,– DM, Größe 36–46. Gürtel: Gunda Cassée; Jacke: Antonella; Tasche: Papillon. ★

Kleider für Vollschlanke bis Größe 46

Schmale Streifen für weibliche Konturen

Milde Sorte.
Das Leben ist hart genug.

20 Cigaretten DM 2,85
Nikotin 0,5 mg, Kondensat 9 mg
(Durchschnittswerte nach DIN)

Wer bin ich?

Gestatten, daß ich mich nicht vorstelle. Mein Spitzname ist der „Rate-Fuchs", aber wie ich richtig heiße – das sollen Sie erraten.

Wer mir, dem Rate-Fuchs, auf die Schliche kommt, der dreht vielleicht bald den Schlüssel im eigenen Schloß 'rum. Denn der erste Preis beim heiteren Personenraten von Wüstenrot ist ein Bausparvertrag über 100 000 Mark. Und darin sind schon stolze 40 000 Mark angespart. Die weiteren Preise sind auch mehr als tröstlich.

Und für alle, bei denen es diesmal mit dem Gewinnen nicht ganz so hinhaut: Wer bis zum 31. 12. einen Bausparvertrag bei Wüstenrot abschließt, der kriegt, sozusagen als Trostpreis, eine dicke Prämie von Vater Staat.

Viel Glück! Ihr... oh, jetzt hätte ich mich beinahe versprochen.

31. Dezember ist Wüstenrot-Tag.

Der Tag, der eine ganze Jahresprämie wert ist.

Wer-bin-ich-Preisausschreiben

Wie heißt der Rate-Fuchs? Bitte hier den richtigen Namen eintragen:

Coupon auf eine frankierte Postkarte kleben und an Wüstenrot, Abt. VVF, 7140 Ludwigsburg, schicken. Und bitte Ihre Adresse nicht vergessen. Einsendeschluß ist der 31. 10. 1979. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitmachen darf jeder. Nicht mitmachen dürfen die Mitarbeiter von Wüstenrot und deren Angehörige.

Name

Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ

Wohnort

1 9

Geburtsjahr

Sind Sie bereits Bausparer? Ja ☐ Nein ☐

188/16

Cityfeine Trachtenkostüme

Mode mit Marke

In diesen lässigen Trachtenkostümen können Sie sich überall sehen lassen. Material und Schnitt sind zeitlos und passen zu jedem Alter und zu jeder Figur

Modell links: Zu der kurzen Kostümjacke aus feinem Nadelstreifen mit uni Kragen und Ärmeln gehört ein klassischer Faltenrock. Vielseitig zu kombinieren ist der sanfte Olivton. Sehr dezent wirkt er mit Beige und Braun – jung und frech mit Rot oder Gelb. Größe 36–52, in Grau und Dunkelbraun, ca. 558,– DM. Schuhe: Nord-West-Ring.
Modell rechts: Mit Alcantara belegt sind die Schulterpartien der einfach geschnittenen Jacke. Dazu ein schmaler Rock mit Golffalte. Dieses Kostüm ist für große Größen besonders günstig. Größe 36–52, in Dunkelblau mit Beige, ca. 597,– DM. Schuhe: Colette; Tasche: Adolf; Mütze: W. Schütte.
Beide Modelle von Geiger.

★ Foto: Metta Holst

© 1978 Clinique Laboratories, Inc. All rights reserved.

Noch besser als gut.

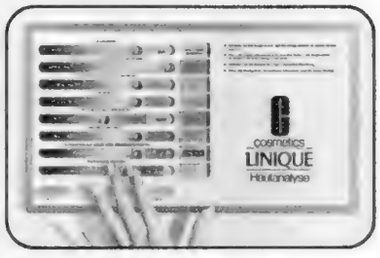
Auch gute Haut hat schlechte Momente, beispielsweise dann, wenn abgestorbene Hautzellen sie stumpf, matt und leblos erscheinen lassen.

In solchen Augenblicken braucht die Haut eine unkomplizierte, schnelle Erfrischung: Sie braucht 7th-Day Scrub Cream.

7th-Day Scrub Cream wurde von Linique's führenden Dermatologen entwickelt, um das Hautbild zu verfeinern und sichtbar zu beleben. Sie ist einfach anzuwenden: Leicht einmassieren, trocken abnehmen und anschließend mit Seife nachwaschen. Augenblicklich sieht Ihre Haut klarer und frischer aus. Sie zeigt einen sanften Schimmer, mit oder ohne Makeup.

Fast jede Haut benötigt 7th-Day Scrub Cream 1x wöchentlich, manche auch öfter. Der Linique Hautanalysator sagt Ihnen in jedem Linique Depot, was für Sie richtig ist.

7th-Day Scrub Cream ist der direkte Weg zu einem frischeren Hautbild. Sie läßt jede, selbst die gute Haut noch besser aussehen.



LINIQUE

Allergie-getestet
100% parfumfrei

Linique Produkte erhalten Sie in exclusiven Parfümerien. Unser Beratungs-Service steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.
Depotnachweis: Linique Cosmetics GmbH, Schadowplatz 11, 4000 Düsseldorf 1, Tel. 02 11/8 09 91-5

GEWINNEN SIE EINEN

Persil Festtags-Tisch

PERSIL VERLOST 55 FESTTAGS-TISCHE IM GESAMTWERT VON 275.000 DM.

Mit Persil haben Sie die schöne Möglichkeit, einen fürstlich gedeckten Festtags-Tisch für 6 Personen im Wert von 5.000,– DM zu gewinnen – mit wertvollem Porzellan, edlem Besteck, feiner Tischwäsche und kostbaren Gläsern. Denn Persil möchte, daß Sie nicht nur schöne Wäsche haben, sondern auch schön essen.

Persil - da weiß man, was man hat.

Coupon

Wenn Sie einen der Persil Festtags-Tische (etwa wie abgebildet) oder 5.000,– DM in bar gewinnen möchten, beachten Sie bitte den Text dieser Anzeige und vervollständigen Sie folgenden Satz:

Persil – da w . . . man, w . . man h . . !

Name _____

Straße _____

Postleitzahl _____ Ort _____

Kleben Sie bitte den ausgefüllten Coupon auf eine ordnungsgemäß frankierte Postkarte und senden sie an Persil, Kennwort „Festtags-Tisch", 4000 Düsseldorf 222.

Teilnahmebedingungen: Teilnehmen kann jeder – ausgenommen die Henkel-Mitarbeiter und deren Angehörige. Die Verlosung unter den richtigen Einsendungen erfolgt unter Aufsicht eines Juristen. Wer gewonnen hat, wird direkt benachrichtigt. Jeder kann nur einmal gewinnen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluß: 30. 11. 1979 (Poststempel).

FS/3/79

Die neue Mode

Der Westernfilm stand Pate

Mal keß, mal zart, mal extravagant – die Lust zum „Schauspiel" gehört mit dazu

Foto oben: Schickes Wolljerseykleid mit einem großen „Schuß" Ausdruckskraft. Modell von Miss Britt ca. 319,– DM, Größe 34–42.

Foto rechts: Nicht nur für Westernbräute ist diese freche Kombination gedacht. Jacke von Antonella. Tricot, ca. 240,– DM, Größe 36–44. Rock von Real, ca. 140,– DM, Größe 34–44. Bluse: Tandem.

Fotos: K. von Collenberg; Frisuren: Christian

Gürtel, Hüte, Taschen gehören nicht zu den Modellen

Wir senden Ihnen gern den Bezugsquellennachweis: Gigi-Modelle GmbH + Co. KG, Emscher Str. 20, 4660 Gelsenkirchen-Buer

Die neue Mode

Verspielt mit schmalen Formen

Foto oben: Mädchenhaft und sehr jung gibt sich dieses Modell aus leicht flauschigem Jersey. Blickpunkt ist das Oberteil mit Bubikragen und einer längslaufenden Biesenpartie. Von Schmeinck, ca. 140,– DM, Größe 36–44. Gürtel: Jakoby. Armreifen: Stegmann.

Foto rechts: Zierliches Ensemble aus geschmeidiger Viskose für alle, die Figur zeigen wollen. Sehr aktuell die plissierte Falte an der Vorderseite des Rockes. Von Vera Mont. Bluse: ca. 119,– DM, Rock: ca. 129,– DM, Größe 34–42. Gürtel: L'aiglon; Anstecker: Rivarelli Design.

Ein Geschenk für Ihre Schönheit

Multi, das bedeutet mehrfach wirksame, hochaktive Intensiv-Pflege für die beanspruchte Haut.

Alle Multi-Produkte sind reich an wertvollen Wirkstoffen und geben der Haut alles, was sie braucht.

Bei regelmäßiger Anwendung verbessert sich das Hautbild sichtbar, Linien und Fältchen werden gemildert.

MARBERT

Die neue Mode

Ein bißchen Mut zum Auftritt

Foto oben: Glänzendes am Abend verträgt sich mit schöner Haut besonders gut. Das Hemdchen von Miss Britt, ca. 69,– D-Mark, Größe 34–42. Die Hose (aus Viskose) von Cacharel, ca. 149,– DM, Größe 36–44.
Foto rechts: Ein Anzug, mit dem Sie bewundernde Blicke „sammeln" werden. Der leichte Cotton-Stoff mit dem raffinierten, sehr aktuellen Muster ist angenehm zu tragen und ein optischer Genuß. Von Cacharel, ca. 496,– DM, Größe 36–44. Anstecker und Kette: Nana; Armreifen: Moni Scheitermeier.

Das herrliche Gefühl.

sPHINx

Triumph
INTERNATIONAL

Farben Weiß und Haut

* unverbindlich empfohlener

mit Lycra® - eingetragenes

Gewinnen Sie mit "Sphinx" 100 x Gold!
Bei der großen Sphinx-Schönheitsaktion.
Teilnahmekarten in Ihrem Fachgeschäft oder bei:
INTER-TRIUMPH MARKETING GMBH
Abt. Werbung Inland
Postfach 1301
D-8046 Garching (b. München)

Weil meine Haut hier so empfindsam ist
wie im Gesicht.

dermo'pain die dermatologische Seife

MERCK PRODUKTE

Wo immer Haut empfindsam ist, dermo'pain reinigt sie pfleglich. Denn dermo'pain ist eine pflegende Seife, die im Gegensatz zu normalen Seifen vollkommen alkalifrei ist. Sie ist die Seife, die nicht aus Seife ist. Ihr pH-Wert liegt in dem Bereich, in dem auch der pH-Wert gesunder Haut liegt. Das bedeutet: Der biologische Schutzmantel Ihrer Haut wird beim Waschen stabilisiert – und die Haut selbst nicht unnötig gereizt.

dermo'pain gibt es speziell abgestimmt für trockene, fettige und für empfindliche Haut.

dermo'pain – in Apotheken, Drogerien und Parfümerien.

dermo'pain

Die Seife, die nicht aus Seife ist.

für empfindliche Haut

Dieses milde Seifenstück schäumt angenehm und reinigt ohne alkalische Seifengrundstoffe. So hilft es der Haut, den biologischen Schutzmantel schneller zu regenerieren.

Von Dr. Ducray

dermo'pain gibt es für trockene, fettige und empfindliche Haut

Fotos: Metta Holst

Zugeschnitten oder fertig genäht

Schwungvoll durch den ganzen Tag

Die neue Saison fängt mit einer Grundgarderobe an. Wir zeigen Ihnen, wie Sie von morgens bis zum Nachmittag gut angezogen sind mit Modellen zum Kaufen oder Selbernähen von Größe 36–46

Großes Foto: Rotes Kleid aus Wollbouclé (Polyester/Wolle/Seide) mit Stehkragenblende, glockigem Rock und Wickelgürtel. Zugeschnitten: FS 28; 59,– DM. Fertig genäht: FS 128; 109,– DM. Kleines Foto oben: Hemdblusenkleid aus Wollbouclé (Wolle/Polyester). Ein kleiner Kragen, schräge Schulterpassen und aufgesetzte Taschen sind die Details. Zugeschnitten: FS 27; 49,– DM. Fertig genäht: FS 127; 99,– DM. Kleines Foto links: Petrolfarbenes Wollbouclé-Kleid mit gerafftem Stehkragen und schmalem Knopfverschluß (Polyester/Wolle/Seide). Zugeschnitten: FS 29; 55,– DM. Fertig genäht: FS 129; 105,– DM. Kleines Foto rechts: Hemdbluse mit kleinem rundemKragen (Baumwolle/Polyester). Zugeschnitten: FS 31; 32,– DM. Fertig genäht: FS 131; 68,– DM. Weiter Glockenrock aus Wollbouclé (Wolle/Polyester). Zugeschnitten: FS 30; 45,– DM. Fertig genäht: FS 130; 75,– DM.

Bestelladresse: Seite 99.

Zugeschnitten
oder fertig genäht

Seidig, weich und feminin

Großes Foto: Kleid mit Stehkragenrüsche, ohne Taillennaht, aus hellgrauem Reversible mit kleinen Herzen (Viskose/Acetat). Zugeschnitten: FS 24; 85,– DM. Fertig genäht: FS 124; 139,–DM.
Kleines Foto: Aus dem gleichen Stoff (Viskose/Acetat) mit eingewebten Federn ist dieses Kleid. Es hat einen Schleifenkragen, Kimonoärmel, interessante Schulterpassen und Wickelgürtel. Zugeschnitten: FS 25; 99,– DM. Fertig genäht: FS 125; 169,– DM.
Bestelladresse: Seite 99.

MÄNNER, emanzipiert Euch endlich!

Überlaßt es nicht nur den Frauen, Nutzen aus dem jahrzehntelangen Know how eines anerkannten Strumpfherstellers zu ziehen. Was qualitätsbewußten Damen recht ist, Gutes bei KUNERT zu finden, muß den Männern „preiswert" sein. Den Männern, die sonst immer behaupten, einen angeborenen Sinn für Qualität, für das Besondere zu haben. Der neu entwickelte „PERFECT" ist ein Anlaß, das zu beweisen. Natur ans Bein. Der männlichen Emanzipation zuliebe.

85% Schurwolle
15% Polyamid
Das Combi-Wollsiegel garantiert eine gute Kombination

ABSCHLUSS „PERFECT"
Bund in elastischer 1:1 Rippe mit korrekter Abschlußkante. Rutschfest.

SITZ „PERFECT"
Rutschfest durch neuartige, spezielle Double-Face-Stricktechnik.

INNEN „PERFECT"
Natur auf der Haut. 100% reine, superweiche Lambswool, für optimales Tragegefühl.

AUSSEN „PERFECT"
Feine Schurwolle, mit Polyamid verstärkt. Deshalb besonders strapazierfähig. Männlich.

SPITZE „PERFECT"
Gekettelt. Dadurch feine, flache Naht, die weder drückt noch aufträgt.

FERSE „PERFECT"
Mit Polyamid verstärkt. Daher scheuerfest.

KUNERT

KUNERT-Herrensocken ... millionenfach bewährt!

In Österreich und in der Schweiz unter der Marke ROYLON erhältlich.

Laden Sie ein zur fröhlichen Runde.

Modeschöpfer lassen jetzt schillern.
Die goldfarbene Changeant-Bluse. (Sprich Schanschan) schillert je nach Lichteinfall oder Blickwinkel in den schönsten Farben. Mit zartem Blümchendruck. Hochgeschlossen. Im Rücken geknöpft. (60% Viskose, 40% Polyester). (Seite 15)

Tischlein-Deck-Dich-Harmonie.
Für Kenner, die mit den Augen essen: „Bregenz" heißt das repräsentative Service in zeitloser Form mit Ornamentbändern aus echt Platin, als Kaffee- und Tafelservice zu haben. Damit Sie ganz stilvoll tafeln können, gibt es passend dazu die Kristall-Glas-Serie „Baden". Schöpflin hat an alles gedacht. Auch an die farblich genau abgestimmte Damast-Tischdecke. In verschiedenen Größen. Mit sechs Servietten. Damit Sie Ihre Tafel formvollendet präsentieren können. (Seite 543 + 544)

Kein Grund, sich zu verstecken.
Dieses entzückende Ausgehkleid sollten Sie eigentlich ganz sehen. (Im Schöpflin-Katalog Seite 32 zu bewundern.) Soviel sei verraten: Ein hochveredeltes Material. Viskose. Für ganz Verwöhnte: Hautfreundlich und waschbar.

Auf Wunsch gibt's Stoffmuster.
Erstmal fühlen, wollen viele. Darum schickt Schöpflin auf Wunsch Stoffmuster. Denn Kammgarn aus 100% reiner Schurwolle fühlt sich gut an. Bei diesem Anzug der Spitzenklasse. Übrigens: Ein Exquisit-Modell von Schöpflin. (Seite 245)

Bestellen Sie einfach beim Großversandhaus Schöpflin GmbH 7850 Lörrach 100

Blättern Sie mal im neuen Schöpflin.
Das, was Sie hier sehen, ist nur ein winziger Ausschnitt dessen, was Schöpflin an Ideen zu bieten hat. Denn Schöpflin hat viel mehr. In einer Qualität, die Freude macht. Zu einem Preis, der die Freude nicht vergehen läßt.

SCHÖPFLIN

Schöner Anziehen. Schöner Wohnen.

Zugeschnitten oder
fertig genäht

Schmal in der Linie, aufregend im Schnitt

Dieses schicke Etuikleid mit schmalen Kimonoärmeln ist aus schmiegsamem Jersey (Wolle/Polyester). Ein asymmetrischer Knopfverschluß auf der einen Seite endet in einem seitlichen Schlitz. Dazu ein Wickelgürtel aus dem gleichen Stoff, der doppelt um die Taille geschlungen wird. Zugeschnitten: FS 26; 59,– DM. Fertig genäht: FS 126; 119,– DM. Alle Modelle gibt es in Größe 36–46. Sie können sie per Nachnahme plus Porto bestellen bei

**Hobby-Schnitt,
E. Schramm, Postfach 1204,
2072 Bargteheide.**

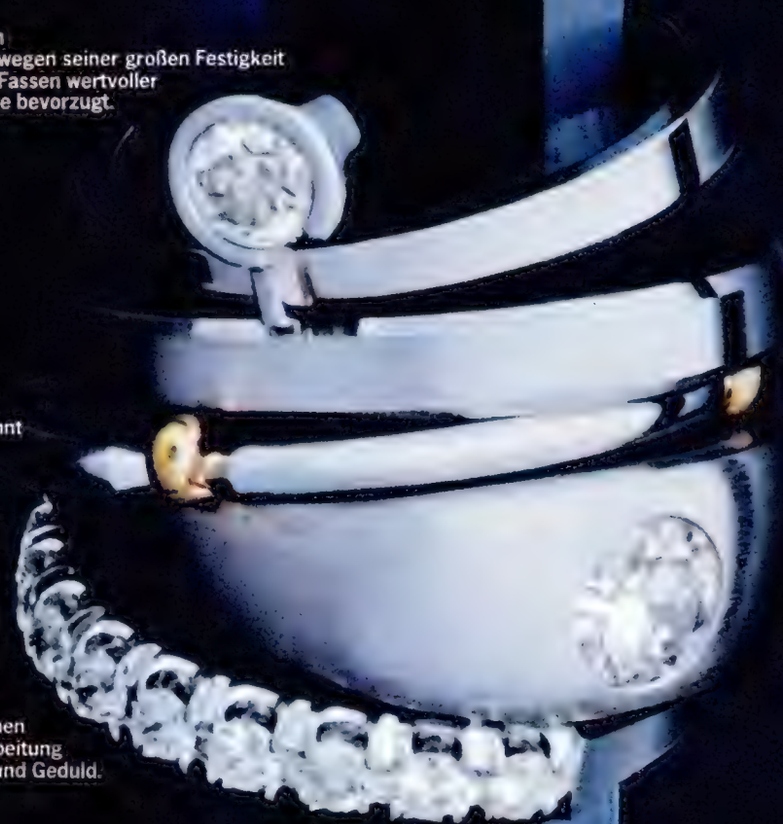
Ringe aus Platin sind kreative Schöpfungen. Die Eigenwilligkeit ihrer Träger unterstreichen sie durch einen reizvollen Dreiklang – kühles Material, geheimnisvoller Glanz und eine meisterliche Fertigung.

Kein Metall ist beständiger – der Zeit verleiht es kühne Dimensionen. Durch und durch rein und echt, legt Platin ein Zeugnis für das Wertvolle und Nicht-Alltägliche ab.

Pt

Die Platin Gilde

Bockenheimer Landstraße 104
6000 Frankfurt (Main)
Tel. (06 11) 74 84 16
Wir informieren Sie ausführlich.



Platin
wird wegen seiner großen Festigkeit zum Fassen wertvoller Steine bevorzugt.

Platin.
Kein Schmuckmetall ist reiner und echter. Feingehalt 950/000.

Platin.
Dieses Schmuckmetall gewinnt mehr und mehr an Wert.

Platin.
Seine bemerkenswerte Dichte macht es fühlbar schwer.

Platin
ist äußerst schwer zu gewinnen und verlangt in seiner Verarbeitung viel Aufwand, Fachkenntnis und Geduld.

Zu wissen . . . es ist Platin.

Zugeschnitten
oder fertig genäht

Klassisches Grau für kühle Tage

Großes Foto: Die Bouclé-Jacke (hochwertige Wolle) mit seitlichen Taschen ist gefüttert. Zugeschnitten: FS 21; 79.– DM. Fertig genäht: FS 121; 139,– DM. Kleines Foto: Schmaler grauer Rock (Wolle/Polyester) auf Taft. Zugeschnitten: FS 22; 29,– DM. Fertig genäht: FS 122; 58,– DM. Bluse aus Satin (Polyester). Zugeschnitten: FS 23; 33,– DM. Fertig genäht: FS 123; 69,– DM.
Bestelladresse: Seite 99.

Diese grüne Garnitur gibt es auch in Blau, in Gold, in Österreich und in der Schweiz.

Hundert Prozent reine Baumwolle, eine hundertprozentige Paßform, die auch nach der Wäsche noch in Form ist, und eine saubere Verarbeitung: wer so überzeugend bei der Qualität Farbe bekennt, der ist selbstredend nicht nur bei den Männern diesseits der Grenze beliebt. Sondern auch über die Grenzen hinaus.

Schiesser
men·fit

Unsere Masche ist Qualität.

Gold-Zack
Komfort-Elastik-Bund

Foto: K. von Collenberg; Frisuren: Dagmar Röpke

Kostüme zum Variieren

Heute so – morgen anders

Ob elegant oder sportlich – verändern Sie Ihr Kostüm mal mit anderen Accessoires

Elegant wirkt das klassisch geschnittene Kostüm mit langer Pelzboa, Seidenbluse und feinen Strümpfen mit Punktmuster. Boa: Weigand; Schuhe: Jourdan; Strümpfe: Ergee; Gürtel: Jakoby. Der sportliche Stil wird unterstützt durch den Pullunder, den Karoschal und die Sportschuhe. Pullunder: La Squadra; Schal: Prochownick; Schuhe: Valentino. Kostüm: Ralph, in Grün, Grau, Braun. Größe 36–46; ca. 389,– DM.

EL'VITAL. DIE GEGEN SCHUPPE

Shampoo EL'VITAL CONTRÔLE ist neu. Es ist die sanfte Art, etwas gegen Schuppen zu tun.
Denn EL'VITAL CONTRÔLE hat eine sanfte Formel.
Eine Formel, die Wirkstoffe enthält, die man zur wirksamen Schuppenbekämpfung braucht. Sie können EL'VITAL CONTRÔLE so oft wie ein normales Shampoo anwenden. Das Ergebnis:
Nach regelmäßiger Anwendung werden Sie von Schuppen befreit. Das ist nur eine Seite von EL'VITAL CONTRÔLE.
Die andere Seite ist Ihr schönes, glänzendes Haar.
Nach jeder Wäsche ist es weich und locker und läßt sich leichter frisieren. Der Erfolg:
lebendig schimmerndes Haar – Haar ohne Schuppen.

Shampoo EL'VITAL CONTRÔLE wirksam gegen Schuppen – sanft zum Haar

L'ORÉAL

Im Fachhandel – auch in Österreich und der Schweiz.

SANFTE ART,
N VORZUGEHEN.

Kostüme zum Variieren

Falten schwingen wieder mit

Besonders jungen Frauen wird das Kostüm aus Tweed gefallen. Elegant aufgemacht wirkt es wie ein Jackenkleid. Eine glänzende Bluse, ein breiter Gürtel und farbige Strümpfe bringen die Veränderung. Gürtel: La Bagagerie; Schuhe: Jourdan. Sportlich für den Stadtbummel – zu der offenen Jacke tragen Sie eine Streifenweste mit Flanellbluse und Stiefel im Westernstil. Weste: Synonyme; Tasche: Adolf; Stiefel: Pollini. Kostüm: Blacky Dress, in Schwarz, Grau, Petrol und Messing. Größe 34-42, Rock ca. 165,– DM, Jacke ca. 259,– DM.

Die hübschesten Frauen von heute sehen immer ein bißchen so aus, als ob sie gerade von einem Strandlauf, einem Tennismatch oder einer Radtour kommen.

Der Hauch von Sonne und Wind auf ihrem Gesicht, der sie so anziehend macht, ist der Schimmer und Glanz einer gesunden, frischen Haut.

Für diese Frauen ist die neue Merz Spezial Creme bestimmt.

Sie unterstützt die natürlichste Kosmetik der Welt: die selbstregenerierende Funktion der Hautzellen.

Denn gesunde Haut wird täglich neu geboren, ist unablässig in Bewegung und immer in Schwung – ständig ersetzen neue, frische Hautzellen die alte, graue Haut.

Merz Spezial Creme schützt nicht nur Ihre Haut und regelt den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt, sondern unterstützt diese Selbsterneuerung, ohne die Ihre Haut nicht leben und gut aussehen kann.

Unabhängige Dermatologen und Frauen verschiedensten Hauttyps und jeden Alters haben die positive Wirkung bei zu trockener oder zu fetter Haut, bei empfindlicher und bei müder Haut bestätigt:

Gesunde Haut ist schöne Haut.

Merz Spezial Creme gibt Ihrer Haut den neuen Schwung.

Strümpfe und Feinstrumpfhosen. In den schönsten Modefarben.

Bellinda macht Beine!
Bellinda

Die neue Hosenmode

Schmaler Schnitt macht kesse Beine

Frech, sportlich oder auch festlich-elegant – bei der neuen Hosen-Silhouette stimmen die Proportionen

Großes Foto: Sehr modische Hose in neuer, figurbetonter Form mit seitlichen Nahttaschen und Aufschlägen. Quasimodo, Größe 34 bis 42, ca. 118,– DM. Gürtel: Blacky Dress; Tasche: Stellwag-Witt; Stiefel: Pensato.
Mittleres Foto: Für schmale Hüften eine knappe Wildlederhose. Zeppelin, Größe 36 bis 42, ca. 400,– DM. Jacke: La Squadra; Gürtel: Vacher; Schuhe: Soda Shoes.
Kleines Foto: Originell in Muster und Form ist diese Bundfaltenhose mit seitlichem Reißverschluß und schmalem Bein. Powell, Größe 34–42, ca. 98,– DM. Pulli: Casa Mela; Gürtel: Le Peleur de Chien.

Fotos: Metta Holst

Das sind die Frauen, die ihre Haut kennen.

Kennen Sie Ihre?

Kräuter Linie
für normale bis trockene Haut

Multi Skin Linie
für normale bis fette Haut

Collagen Feuchtigkeits Linie
für feuchtigkeitsarme Haut

„. . . so mild und rein als wäre sie für mich gemacht."

Spezial Activ Linie
für anspruchsvolle Haut

SANS SOUCIS
Wir bringen Natur und Schönsein zusammen
BADEN-BADEN · PARIS · NEW YORK

Jetzt führt SANS SOUCIS in allen Fachhandels-Depots eine Hautberatung durch. Wenn Sie also in Zukunft ganz sicher sein wollen, Ihre Haut optimal zu pflegen, lassen Sie sich umgehend beraten.

SANS SOUCIS gibt Ihnen Auskunft über Ihre Haut und nennt Ihnen gleichzeitig die dafür geeignete System-pflege.

Außerdem erhalten Sie in Ihrem Fachgeschäft die speziell auf Ihre Haut abgestimmten Gratis-proben.

Sans Soucis hat für jede Haut die richtige Pflege-Linie.

Gil Bret

CHIC & LEGER

BON

Die neue Hosenmode

Sportliche Hosen mit modischen Fältchen

Lässig, bequem und sehr aktuell – bei den neuen Bundfaltenhosen wird Bewegungsfreiheit ganz großgeschrieben

Großes Foto: Samthose mit legerer Weite um die Hüften herum. Nur für Zierliche gedacht. In vielen Farbtönen. Von Ufo, Größe 26–33, ca. 119,– DM. Stiefel: Bronco Boots; Tasche: Grönlinger; Gürtel: Mulberry.
Mittleres Foto: Mit dieser weichen Flanellhose steht man auf „aktuellen schmalen Beinen". Für alle, die optisch größer erscheinen wollen. In verschiedenen Farben erhältlich. Von Daily Blue, Größe 25–33, ca. 120,– DM. Tasche: Santaniello; Gürtel: Glamory; Schuhe: A. Pfister.
Kleines Foto: Strapazierfähige Hose aus Baumwollkord zum Strecken, Recken und Herumtollen. Von Synonyme, Größe 34–42, ca. 182,– DM. Bluse: Esprit de Corp.; Weste: Synonyme.

Frisuren: Gaby Speckbacher

Gestern trug sie es zum ersten Mal.

Santal ist wie eine Flamme.
Ein betörender Duft, der Ihren Körper umhüllt und Ihnen den Mut gibt, das Außergewöhnliche nicht nur zu denken.

Liegt es an der Raffinesse dieser Komposition aus dem Sandelholz der Wälder von Mysore?
Oder am Feuer, das Frauen entfachen, wenn sie Santal tragen?

Roger & Gallet.
Aus Paris
seit 1806.

Die neue Hosenmode

Schickes Trio in Samt und Satin

Aufregend, vielseitig und individuell sind die neuen festlichen Hosen für den Abend. Ob schmal in der Silhouette oder pludrig weit, ob schimmernde Stoffe oder samtig weiche – Sie können wählen, je nach Lust und Laune

Großes Foto: Ein schwarzes Glanzstück ist diese elegante Bundfaltenhose aus Satin. Sehr schick dazu die passenden Pumps mit hohen Absätzen. Hose von Cacharel, Größe 36–44, ca. 139,– DM. Tasche: La Bagagerie; Schuhe: Pensato; Anstecker: Adolf.
Mittleres Foto: Für schlanke Hüften eine edle Samthose, die die Figur betont. Es gibt sie in vielen neuen Farben zu kaufen. Von Daily Blue, Größe 25–33, ca. 120,– DM. Gürtel: L'aiglon; Schuhe: Casadei; Bluse: Jean Paul.
Kleines Foto: Samthose mit weiten Beinen, aber für Wespentaillen. In den Farben Schwarz, Anthrazit, Messing, Petrol und Pink, Von Miss Britt, Größe 34–42, ca. 179,– DM. Bluse von Blacky Dress.

Wenn Sie um 20 sind...
... um 30

Eine Hose
und vier
Altersgruppen

Die Jahre spielen keine Rolle

Ob Sie 20 oder 50 Jahre alt sind, diese Bundfaltenhose steht Ihnen bestimmt. Wichtig sind die passenden Accessoires. Die 20jährige trägt zur Hose einen lässigen Mohairpulli mit Noppen-Strick. (La Squadra). Schnürschuhe: Unic; Tasche: Santaniello. Die 30jährige setzt raffinierte Akzente mit einem Satinhemdchen (Miss Britt), das unter der legeren Bluse (Blacky Dress) getragen wird. Gürtel: La Bagagerie. Die 40jährige kombiniert betont elegant. Seidenbluse im Schachbrettmuster mit Bindeschleife (Marie Pierre). Tasche: Patterson; Schuhe: Casadei. Die 50jährige kleidet sich dezent in klassischer Seidenbluse (Marie Pierre) und dem passenden Zubehör. Gürtel: Jakoby; Tasche: Barganza. Die Hose ist von Marc Kehnen, Größe 34–42 ★

Fotos: S. Corrodi; Frisuren: A. Radetzky

Die neuen Hemdblusenkleider

Evergreens der Mode

Sehr tragbar, elegant und unvergänglich – Kleider im Hemdblusenstil passen sich jeder Mode an

Modell links:
Rund um die Uhr gut angezogen sind Sie mit diesem schikken Kleid. Passend zum schönen Muster das kostbare Seidenmaterial. Zu kaufen im Lila- oder Rot-Ton. Von Eres, Größe 36–46, ca. 545,– DM. Gürtel: Nana; Kette, Armreif: Harer.
Modell rechts:
Ein damenhaftes Kleid für Anspruchsvolle. Vorteilhaft für die Figur ist die durchgehende Biesenpartie, die im Rockteil in Falten aufspringt. Der seidenähnliche Stoff trägt sich angenehm. In den Farben Natur und Hellblau. Von Eres, Größe 36–48, ca. 425,– DM. Gürtel: Glamory; Kette: Harer.

Fotos: Margreta Heins; Frisuren: Angelika Redetzky

Die modischen Maschen macht Heinzelmann

Modehäuser führen Heinzelmann
– auch in Benelux, Frankreich, Österreich und der Schweiz

Heinzelmann GmbH & Co., 7410 Reutlingen

Heinzelmann

Die neuen Hemdblusenkleider

Jersey für den Nachmittag

Bequeme, modische Kleider, die nicht knittern, sind ideal zu den verschiedensten Anlässen. Das Material ist pflegeleichter Jerseystoff.
Modell links:
Ein Kleid, das mit verschiedenen Accessoires beliebig zu verwandeln ist. Zu kaufen in vielen Farbtönen. Von Karting, Größe 36–46, ca. 260,– DM. Kette: Feixy; Gürtel: Jakoby; Armreifen: Jaqueline; Tasche: Adolf.
Modell rechts:
Zweiteiliges Kleid mit weiblicher Note und trotzdem sehr leger. Erhältlich in den Farben Rosé-Beige und Pastellgrün. Von Karting, Größe 36–46, ca. 260,– DM. Tuch: Prochownick; Gürtel: Mulberry.

★

Elbeo-Beine. Erfrischend weiblich. Aufregend elegant.
Die Mode hat das Bein wiederentdeckt – und die Frau den Spaß daran. Mit Elbeo. Aufregend elegante Strumpfmode.
Und die Elbeo-Modellprüfung schenkt Ihnen stets die Sicherheit idealer Paßform und ausgezeichneter Verarbeitung.
elbeo
Das schönste Kompliment an Ihre Beine.

MOUSON
macht schön

MOUSON Creme, die millionenfach bewährte Schönheitscreme, pflegt Ihre Haut mit ganz viel Feuchtigkeit und hält sie zart und geschmeidig.
Für die milde Reinigung, belebende Erfrischung und wohltuende Nachtpflege –
MOUSON Reinigungsmilch
MOUSON Gesichtswasser
MOUSON Nachtcreme.
Und das Besondere:
MOUSON Tagescreme getönt.
Sie pflegt und tönt sofort. Gleich beim Auftragen wird Ihr Teint strahlend schön. Wählen Sie unter drei bezaubernden Nuancen.
Alles was schön macht, für Sie von MOUSON.

Diese glänzende Bluse aus Jacquard ist ideal zum Variieren. Bei der Wahl Ihrer Lieblingsfarbe immer darauf achten, wie gut sie sich mit Haut- und Haarfarbe und den übrigen Sachen im Kleiderschrank verträgt. Zu kaufen in sechs Tönen, in Größe 36–42 in allen C&A-Häusern, ca. 45,– DM.

Foto: Wolfgang Klein

Zum Kaufen

BLUSE IM FARBENSPIEL

Dezent, matt oder munter –
Vielseitigkeit wird in dem neuen
Farbenbarometer für Herbst
und Winter ganz großgeschrieben.
Alles, was man braucht,
ist ein bißchen Mut zum Probieren
und Kombinieren

Mit dieser Überbluse werden Sie bestimmt ein „Strahler" unter den Disco-Lichtern sein. Material und Muster stimmen mit dem Modell von der Vorseite überein. Der weite, lässige Schnitt und die abgerundeten Ecken passen gut zu knappen Hosen, die viel Figur zeigen. Noch hübscher wirkt die Bluse mit schicken Accessoires. In vielen Farben und den Größen 36–42 zu kaufen in allen C & A-Häusern. Zirka 50,– DM. ★

Zum Kaufen

BLUSE IM ABENDGLANZ

Jürgen Michaelsen:

Die Mode kommt von Neckermann!

JM BOUTIQUE Jürgen Michaelsen

Frech geblümt ...

Ein modischer Leckerbissen aus der Kollektion „J. M.-Boutique": jung, chic, aktuell. Von einem Deutschen, der in Paris Mode macht. Jürgen Michaelsen – unser Mann in Paris.
In diesem blümchen-gemusterten Kleid (100% Viskose) mit den vielen schwarzen Knöpfen sind Sie immer chic angezogen. Ob im Büro, beim Einkaufsbummel ... oder mit den dazu passenden schwarzen Leotards – vielleicht sogar hüfthoch aufgeknöpft – können Sie sich in jeder Discotheque sehen und bewundern lassen.
Damit Sie es gleich anziehen können, schicken wir Ihnen dieses Kleid auf dem Bügel hängend. Umtausch und Rückgabe sind völlig problemlos. Die Post holt ab, was nicht gefällt.
Weitere modische Details finden Sie auf Seite 15 im Herbst/Winter-Katalog 1979/80. Farbe: Erika-Gemustert (74).
Größen: 34-46. Best.-Nr. des Kleides (mit Stoffgürtel): P 259/594.
Best.-Nr. der Leotards: 492/833.

25.–

119.-

NECKERMANN

Qualität per Katalog!

Wenn Sie mehr über Jürgen Michaelsen und seine Kollektion wissen möchten, fordern Sie den Katalog an: Neckermann Versand, Abt. 66, Postfach, 6000 Frankfurt 1.

7913

Janine D. ist jetzt auch erhältlich in Belgien, den Niederlanden, Österreich und der Schweiz.

Mode für Vollschlanke bis Größe 46

Die Jacke – Ihr ständiger Begleiter

Für kühle Winterwege eine schicke Boucléjacke in neuer, aktueller Länge

Ob Einkaufsbummel oder Spaziergang – mit diesem lässigen Modell sind Sie modisch „auf der Höhe" in der kalten Jahreszeit. Die bequeme, weite Form und die neue Länge rücken auch üppigere Formen ins optisch günstige Licht. Zirka 219,– DM. Für die Größen 36–46 gibt es sie in den Farben Natur, Schwarz und Pflaume in allen P&C-Häusern zu kaufen.

Fotos: v. Collenberg

Mode für Vollschlanke
bis Größe 46

Ein Doppelreiher zum Ausführen

Mit diesem Klassiker von schlichter Eleganz werden Sie im Herbst und Winter Blickfang sein. Hochaktuell die schmale Silhouette mit Betonung von Schulterpartie und Taille. Als Material wurde weicher Bouclé-Stoff verwendet. Dazu paßt gut ein frecher Hut nach Herrenart. Es gibt den Mantel zu kaufen in den Farben Bronze und Schwarz für die Größen 36–46 in allen P & C-Häusern. Zirka 279,– DM.

SCHÖNHEITSFESTIVAL
LIAN
Gewinnen Sie
schöne Haut
und
schöne Reisen.
LIAN
Feuchtigkeits
Maske
LIAN
Creme Bad
LIAN
Tagescreme
duftende
Körperpflege
LIAN
Nachtcreme
LIAN
Nachtcreme
trockene Haut
trockene Haut
LIAN-Reiseanmeldung
Wenn Sie am Lian Schönheitsfestival teilnehmen möchten, setzen Sie bitte die
zum Schönheitsfestival in Paris.
fehlenden Buchstaben ein:
Mit Lian gewinnt man sch . . . . t und . . . . n . R . s . . Kleben Sie den
Coupon auf eine ausreichend frankierte Postkarte. Die senden Sie
an Beiersdorf AG, Lian Schönheitsfestival 2000 Hamburg 100.
Unter den richtigen Lösungen werden drei 7-Tage-Reisen
für zwei Personen ausgelost. Mit einem großzügigen
Taschengeld – damit Sie es sich in Paris richtig
schön machen können. Oder DM 7.000,- in bar.
Einsendeschluß ist der 15. November 1979.
Die Gewinner werden
benachrichtigt.
Der Rechtsweg ist
ausgeschlossen.
eine Pflegeserie aus den BDF programmen

Chic, jung und munter darunter... ...mit Tiamo von Ski.

Tiamo-Set
BH 273
70-85, Cup B
Slip 9073
36/38, 40/42
weiß,champagner

Ski body fashion

Duftig, luftig, wäschig sind die Tiamo-Dessous mit wertvoller Blütenstickerei. Man spürt sie nicht, aber sie machen eine gute Figur. Der BH mit dem aufregend tiefem Dekolleté, der Slip mit dem hohen Beinausschnitt.

Mit SKI können Sie sich sehen lassen.

Tiamo

Bayer Textilfaser dorlastan

Ski-Mieder GmbH & Co. KG, Hohe Pforte 4-6, Postfach 29 01 08, 5000 Köln 1
Telefon (02 21) 23 51 91, Telex 8 881192

ZUM SAMMELN UND NACH-SCHLAGEN

Wer das FÜR SIE-Strick-Abc regelmäßig ausschneidet und abheftet, wird mit jeder neuen FÜR SIE perfekter. Denn in dieser Serie bringen wir Strickinformationen und -techniken in ausführlicher und verständlicher Form für Anfänger und Fortgeschrittene. Diesmal geht's um das Zunehmen.

Die Seiten an den Linien ausschneiden und abheften. Lesezirkelabonnenten bitte die Blätter nicht heraustrennen. Fehlende Folgen können Sie bei uns bestellen.

ZUNEHMEN

In dieser Folge des FÜR SIE-Strick-Abc beschreiben wir, wie eine Zunahme innerhalb eines Strickteils gearbeitet wird.
Die Masche wird hier aus dem Querglied zweier Maschen verschränkt herausgestrickt

DAS ZUNEHMEN EINER MASCHE INNERHALB DER ARBEIT DURCH HERAUSSTRICKEN

Bei dieser Zunahmemethode dient das Querglied, das zwischen zwei Maschen liegt, als Grundlage für eine neue Masche.
Dieses Querglied wird an der Stelle, an der die Zunahme gestrickt werden soll, mit der linken Nadel aufgefaßt.
Mit der rechten Stricknadel kann das Querglied nun als neue Masche abgestrickt werden.
So entstehen keine Lücken und Löcher.
Sollen nur vereinzelt Maschen in einem Strickteil zugenommen werden, so wird diese Zunahme im Gestrick fast unsichtbar.

1 Zunahme beidseitig einer Mittelmasche

In unserem Strickteil wurde gleichmäßig (= in jeder 4. Reihe) beidseitig einer Mittelmasche je eine Masche zugenommen. Das Querglied liegt auf der linken Nadel, die rechte Nadel sticht von hinten (= verschränkt) in das Querglied und strickt dieses als neue, zugenommene Masche ab. Die Mittelmasche wird normal abgestrickt.
Die Maschen der Rückreihe (= linke Maschen) ohne Zunahmen stricken.
• Anwendung: Dreieckstücher können nach dieser Methode gestrickt werden. Sie bekommen so von Anfang an die Dreiecksform.

2 Einseitige Zunahme innerhalb der Arbeit

Bei diesem Strickteil wurde einseitig, jedoch gleichmäßig in jeder 4. Reihe, eine Masche zugenommen. Auch hier wird die neue Masche aus dem Querglied zweier Maschen verschränkt herausgestrickt.
Zur Verdeutlichung haben wir die zugenommenen Maschen glatt rechts gestrickt. Sie laufen nicht mehr rechtwinklig, sondern leicht nach außen abgeschrägt zu den kraus rechts gestrickten Maschen.
• Anwendung: Soll ein Schalkragen gleich mit dem Vorderteil in einem Arbeitsgang gestrickt werden, so entsteht der Schalkragen durch das Zunehmen von Maschen nach der oben beschriebenen Methode. Die Zunahmelinie kann zugleich Bruchlinie sein.

In der 56. Folge des FÜR SIE-Strick-Abc beschreiben wir eine Zunahme mit einem Umschlag.
Falls Sie noch Fragen zum Stricken und zu anderen Handarbeiten haben, dann schreiben Sie uns:
Handarbeits-Redaktion FÜR SIE, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.

FÜR SIE-Ullsteinschnitte und Herstellernachweis

FÜR SIE-Ullsteinschnitte sind Druckschnitte (jeweils in 3 Größen zum Ausschneiden), die Sie in Warenhäusern, Stoff- und Schnittmustergeschäften oder beim FÜR SIE-Schnittmusterdienst, Mariendorfer Damm 1 bis 3, 1000 Berlin 42, bekommen. Geben Sie bei Ihrer Bestellung die Schnittnummer des gewünschten Modells an. Der Schnitt kommt dann mit Zahlkarte zu Ihnen, ohne zusätzliche Portokosten.
Leserinnen aus Österreich zahlen nach Erhalt des Schnittes auf das Konto bei dem Creditanstalt-Bankverein, Wien, Konto-Nr. 18-23277-00. Bestellerinnen aus dem übrigen Ausland zahlen entweder per Scheck oder Internationalem Antwortschein.

Damengrößen

Größe		36	38/40	42	44/46
Oberweite	cm	84	90	96	102
Taillenweite	cm	63	67	74	81
Hüftweite	cm	90	96	102	108
Vordere Taillenlänge	cm	50	51	52,5	54,5
Rückenlänge	cm	40	40	40,5	41

Kindergrößen

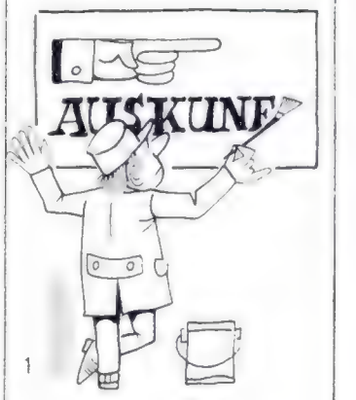
Körpergröße	cm	110	116	122	128	134	140	152
Größe		4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11	11-13
Oberweite	cm	62	64	66	68	70	72	76
Taillenweite	cm	59	60	61	62	63	63	64
Hüftweite	cm	68	70	72	74	76	78	82

25mal 500 Mark können Sie gewinnen beim ULLSTEIN-MODEQUIZ. In allen Ullstein-Schnittmusterkatalogen finden Sie die Teilnahmebedingungen.

Adolf, Waltraud, Englerstr. 5, 6900 Heidelberg 1
Antonella, über M.+S. Sorice, Golzheimer Platz 5, 4000 Düsseldorf
Baidet, Michelle, 7, rue d'Argout, F-75002 Paris
Barganza, Am Goldberg 9, 6056 Heusenstamm
B+D, über Match, Jorkerfelde 38, 2155 York
Blacky Dress, über Martin W. Klötzer, Kaiser-Friedrich-Ring 72, 4000 Düsseldorf 11
Bleyle, Rotebühlstr. 120, 7000 Stuttgart 1
Bronco Boots, Marktplatz 6, 4000 Düsseldorf
Cacharel, Cecilienallee 68, 4000 Düsseldorf
Casadei, über R. Marchan, Lenssenstraße 32, 4050 Mönchengladbach 2
Casa Mela, Westenhellweg 65, 4600 Dortmund 1
Cassée, Gunda, Top + Franke, Magdalenenstr. 7, 2000 Hamburg 13
Collection Clasen, über Kurt Neumann, Kurfürstendamm 33, 1000 Berlin 15
Daily Blue, über Bellini, Alte Rabenstraße 12 b, 2000 Hamburg 13
Djamtorkl, Hudtwalckerstr. 24, 2000 Hamburg 60
Dugena, Rheinstr. 94–96, 6100 Darmstadt 11
Ergee, über Edwin E. Rössler, Osterstr. 10, 8972 Sonthofen/Allgäu
Eres, Raiffeisenstr. 14, 2082 Tornesch
Feixy, Narzissenstr. 6, 8950 Kaufbeuren
Gebbing, Auf der Eich, 6476 Hirzenhain-Glashütten
Glamory, Nibelungenstr. 19, 8400 Regensburg
Grönlinger, August, Heckinghauser Str. 48, 5600 Wuppertal
Harer, Eugen, Philippstr. 3, 7530 Pforzheim
Hechter Paris, Daniel, Bauerstr. 34, 8000 München 40
Jacqueline, Schleißheimer Str. 31, 8057 Eching b. München
Jakoby, Ringstr. 10, 6054 Rodgau
Jourdan, Charles, Königsallee 98 a, 4000 Düsseldorf
Karstadt, Theodor-Althoff-Str. 2, 4300 Essen 1
Kehnen, Marc, Kardinal-Galen-Str. 117, 4100 Duisburg
La Bagagerie, 13, rue Tronchet, F-75008 Paris
L'aigion, über Helmut Rechtsteiner, Christophstr. 1, 8000 München 22
La Squadra, 2, Bd. Charles III, MC-Monaco
Le Peleur de Chien, 14+18, rue Germain Pilon, F-75018 Paris
Lodenfrey, Osterwaldstr. 9–10, 8000 München 40
Mabri, über Z. Zehetner, Mittermayerstr. 29, 8000 München 40
Maui Divers of Hawaii, Fleher Str. 198, 4000 Düsseldorf 1
Miss Britt, Britta Oldendorf, Holsteinischer Kamp 87, 2000 Hamburg 76
Moni, Modering 1, 2000 Hamburg 61
Mont, Vera, über Betty Barclay, Heidelberger Str. 9–11, 6901 Nußloch
Mulberry, über Bellini, Alte Rabenstr. 12 b, 2000 Hamburg 13
Nana, über Marianne Sommer, Am Pagenkamp 11–15, 4502 Bad Rothenfelde
Papillon, über Krämer, Heidsiegerheide 30, 4800 Bielefeld 15
Pasquali, Guido, über Delef Reichenpfade, Augusta-Victoria-Str. 95, 1000 Berlin 33
Patterson, Strawinskystr. 28, 8500 Nürnberg
Paul, Jean, Kleiststr. 9–12, 1000 Berlin 30
P & C, Berliner Allee 2, 4000 Düsseldorf 1
Pensato, Brecherspitzstr. 8–11, 8000 München 90
Pfister, Andrea, 4, rue Cambon, F-75001 Paris 6
Pierre Paris, Marie, Yorkstr. 16, 8750 Aschaffenburg
Pollini, über P. Costa, Ludwig-Ganghofer-Str. 56, 8022 Grünwald
Powell, über Werner Böck, Gießereistr. 10, 8200 Rosenheim
Prochownick, über Friedrich Folkmer, Helgolandstr. 8, 2000 Wedel
Quasimodo, über Kräußlich, Crailsheimer Str. 25, 8801 Schnelldorf
Queisser, Felicitas, Höllriegelskreuther Weg 2, 8021 Baierbrunn
Ralph, Leopoldstr. 234, 8000 München 40
Real, über Arlette Nastat, 43, rue d'Aboukir, F-75002 Paris
Rivarelli, Flurstr. 47, 4030 Ratingen 5
Rossi, Sergio, über Walter Genuin, Karl-Theodor-Str. 83, 8000 München 13
Santaniello, über Imotex-Haus Florenz, Breslauer Str. 6, 4040 Neuss
SIC, Tal 48, 8000 München 5
Soda Shoes, über Zeppelin, Stöberstr. 68, 8000 München 21
Synonyme, de G. Rech, Kaiser-Friedrich-Ring 6, 4000 Düsseldorf 11
Schaper, Arthur, Ferd.-Thun-Str. 50–54, 5600 Wuppertal 2
Scheitermeier, Moni, Boschetsrieder Str. 119/1, 8000 München 70
Schmeinck, H., Postfach 370, 4290 Bocholt i. W.
Starrmann, Bernd, Weiskircher Weg 15, 6056 Heusenstamm
Stegmann, Jungfernstieg 45, 2000 Hamburg 36
Steilwag-Witt, Goldäckerstr. 64, 7031 Steinenbronn
Tandem, über Grether, Carl-Berg-Str. 5, 7580 Bühl
Thompson, G. Walter, Bockenheimer Landstr. 104, 6000 Frankfurt/Main
Ufo, über La Papera, Frauenhoferstr. 2, 8057 Eching
Unic, über Evelyn Muth, Düsseldorfer Str. 101, 4000 Düsseldorf 11
Vacher, über Michelle Baidet, 7, rue d'Argout, F-75002 Paris
Valentino, über U. E. Conte di Pompeo, Ferd.-Maria-Str. 34, 8000 München 19
Weigand, Belziger Str. 69–71, 1000 Berlin 62
Witzki, Fridolin, Grombühlstr. 12, 8700 Würzburg 1
Zeppelin, Stöberlstr. 68, 8000 München 21

★

Fingerzeig



1

2

3

4

Zeichnungen: Rolf Brinkmann

★

Weihnachten – mit Ihren Vorstellungen und diesem FÜR SIE SPEZIAL-Heft wird es zur stimmungsvollsten Familienfeier des ganzen Jahres.

Sollte das Heft vorübergehend bei Ihrem Zeitschriftenhändler nicht vorrätig sein, können Sie es auch mit diesem Coupon direkt beim Verlag bestellen.

COUPON

Bitte schicken Sie mir portofrei
(Geld, Briefmarken oder Scheck beiliegend)

_____ Exemplare
FÜR SIE SPEZIAL-Heft Nr. 143 WEIHNACHTEN, **DM 5,50**

Name, Vorname

Straße, PLZ/Ort

Datum, Unterschrift

An den Jahreszeiten-Verlag GmbH, Vertriebsleitung FÜR SIE
Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60

FS 22

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut? Stehen Sie zu Ihrem rundlichen Typ? Wie schön! Trotzdem sollten Sie unsere Tips beachten

Für die tägliche Haarwäsche benutzen Sie ein mildes Shampoo. Schäumen Sie nur einmal ein. Und spülen Sie das Haar von allen Seiten gründlich aus.

Ihre Frisur für die Freizeit: Voraussetzung ist eine haarschonende Schaumdauerwelle, luftgetrocknet oder eingedreht.
Ihre Frisur im Beruf: Löckchen und Haarschmuck machen Sie jünger, schicker, frecher.
Ihre Abendfrisur: Glattes, nach hinten gekämmtes, eingeschlagenes Haar. Wirkt schmal und gleichzeitig modisch elegant.

Das ist sie, die mollige, strahlende, selbstbewußte Frau um 30 oder 40. Sie weiß genau, wie sie sich kleidet, pflegt und fit hält und wie sie kleine Schönheitsfehler kaschiert.

Alles Gute für Haut, Körper, Haar

Runde Tips für Mollige

↓ **Puderrouge,** mit dem Pinsel oder Schwämmchen aufgetragen, betont Ihr Gesicht. Der Farbton soll mit Lidschatten und Lippenrot harmonieren.

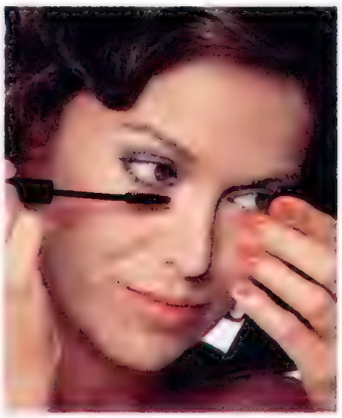
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Rundes Gesicht schmal geschminkt

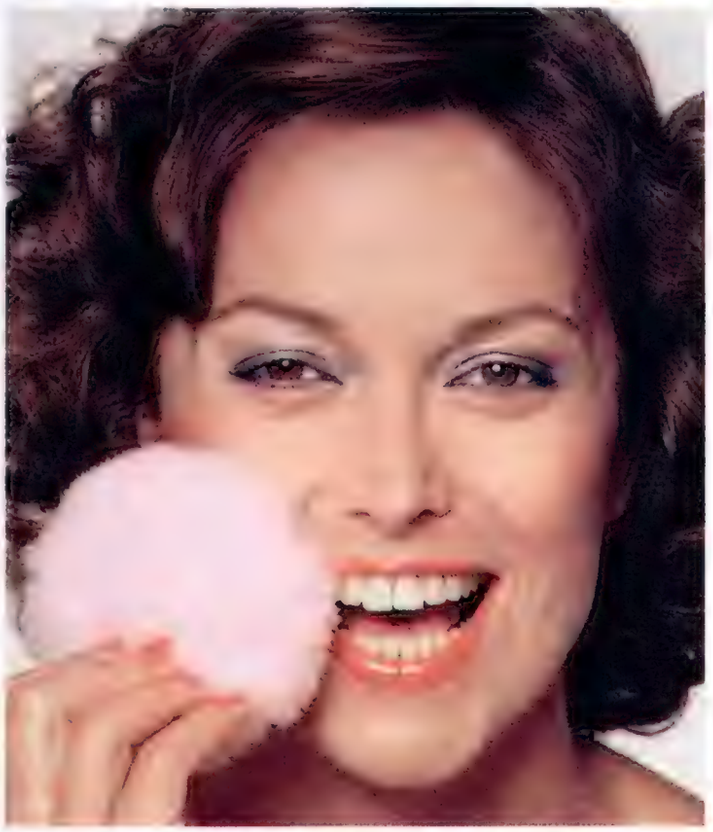
Tragen Sie mit einem weichen Rougepinsel an den Stirnseiten etwas dunklere Rougetöne auf. Die breite Kinnpartie konturieren Sie ebenso, aber zart und übergangslos. Abends mit dunklerem, tagsüber mit etwas hellerem Puder überstäuben.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

← **Auf diese Make-up-Produkte** sollten Sie nicht verzichten: Puder, Lipgloss-Liner, Lidschattenpuder, Eyeliner, Mascara und natürlich Nagellack.
→ **Ein matter Puderhauch,** etwas dunkler als der Teint, verschmälert das Gesicht, nimmt den Fettglanz und kaschiert große Poren. Vor dem Auftragen Puderquaste ausstäuben.

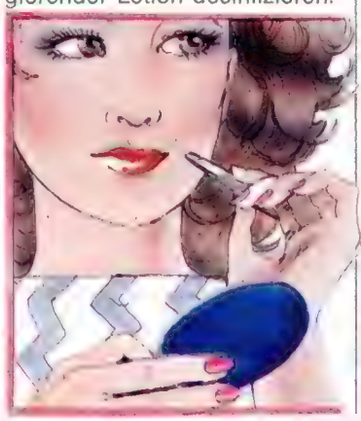


↑ **Wimpernverlängernden Mascara** tuschen Sie dreimal übereinander. Härchen, die sich in der Lidfalte absetzen, mit Wattestäbchen entfernen.



← **Erweiterte Äderchen,** ein häufiger Schönheitsfehler bei Molligen, betupfen Sie mit einem grünen, neutralisierenden Abdeckstift. Danach flüssige Teintgrundierung auftragen.

← **Große Augen** schminken Sie mit dunklerem, kleine Augen vergrößern Sie optisch mit hellerem Lidschatten. Sehr praktisch: kombinierte Lidschattenfarben in der Spiegeldose.
↓ **Härchen an Oberlippe und Kinn** kontrollieren Sie mit Vergrößerungsspiegel und zupfen sie sorgfältig aus. Mit adstringierender Lotion desinfizieren.



Fotos: Metta Holst; Frisuren: Aldo; Zeichnungen: Katharina; Kleid: Gunda Cassée

Alleinvertrieb für Deutschland: Star Cosmetics GmbH, Wallrafplatz 6, 5000 Köln 1. Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich.

Tag für Tag pflegen Sie Ihre Haut und erhalten ihre Schönheit. Wenn Sie jedoch merken, daß Ihre Haut mehr an Pflege braucht, nehmen Sie Amniotique von Payot.

Alle zu dieser Linie gehörenden Präparate enthalten Amnion-Liquid, einen pflegenden Wirkstoff, der den natürlichen Feuchtigkeitsgehalt der Haut ergänzt und die Haut glatt und geschmeidig hält.

Mit Crème Amniotique, Tonique Hydramniotique und Masque Amniotique wirkt Amniotique von Payot ausgleichend bei anspruchsvoller und vorbeugend bei einer frühzeitig zur Faltenbildung neigenden Haut. Sie ergänzt den natürlichen Feuchtigkeitsgehalt der Epidermis.

Ihr jugendliches Aussehen bleibt über viele Jahre erhalten.

PAYOT
PARIS

Geschulte und erfahrene Kosmetikerinnen in den autorisierten Dr. Payot-Depots beraten Sie gerne und unverbindlich.

WEIL IHRE HAUT ANSPRÜCHE STELLT.

Laufen, turnen, erfrischen

↑**Ihre Oberschenkel bleiben straff:** 20mal in Bauchlage, Hände auf dem Rücken, die übereinandergekreuzten Beine so hoch wie möglich heben.

→**Ihr Bäuchlein wird nicht dicker:** 10mal hintereinander Beine anwinkeln, hochschnellen, das Tempo steigern.

↑**Bewegung ist gut.** Doch übertreiben sollten Sie nicht. Da bei Molligen der Kreislauf oft nicht stabil ist: Erst den Arzt fragen, dann loslaufen.

↓**Wechselbäder** mit Eukalyptus- oder Hamamelisextrakt lassen Schwellungen schwinden. Die Beine in warmes, dann in kühles Wasser tauchen.

→**Ihre Brustmuskeln halten die Form:** 15mal die gestreckten Arme nach oben federn, so daß die Brustmuskeln gedehnt werden, bis es „ziept".

↑**Intimpflegeprodukte** hüllen Sie in einen gepflegten Duft. Vor und nach dem Sport anwenden. Informieren Sie sich über das Angebot im Handel.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Sportlook

Mollige brauchen auch in ihrer Kleidung mehr Bewegungsfreiheit. Tragen Sie bequeme, lockere Baumwollsets, in denen Sie schick aussehen und sich wohl fühlen.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Runde Tips für Mollige

Duschen, duften, turnen

Duschen mit kräftigem Strahl, abwechselnd warm und kühl, festigt das Bindegewebe. Bei den Füßen beginnen und zum Herzen hin brausen.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Augencreme

Eine gute Augencreme ist von leichter Konsistenz und parfümfrei. Schildkrötenöl sorgt für Geschmeidigkeit, Haifischöl für das Hautvitamin A, Gelée Royale für die Zell-Neubildung.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Isometrik gegen Doppelkinn: Kopf weit in den Nacken legen, Unterlippe vorschieben.

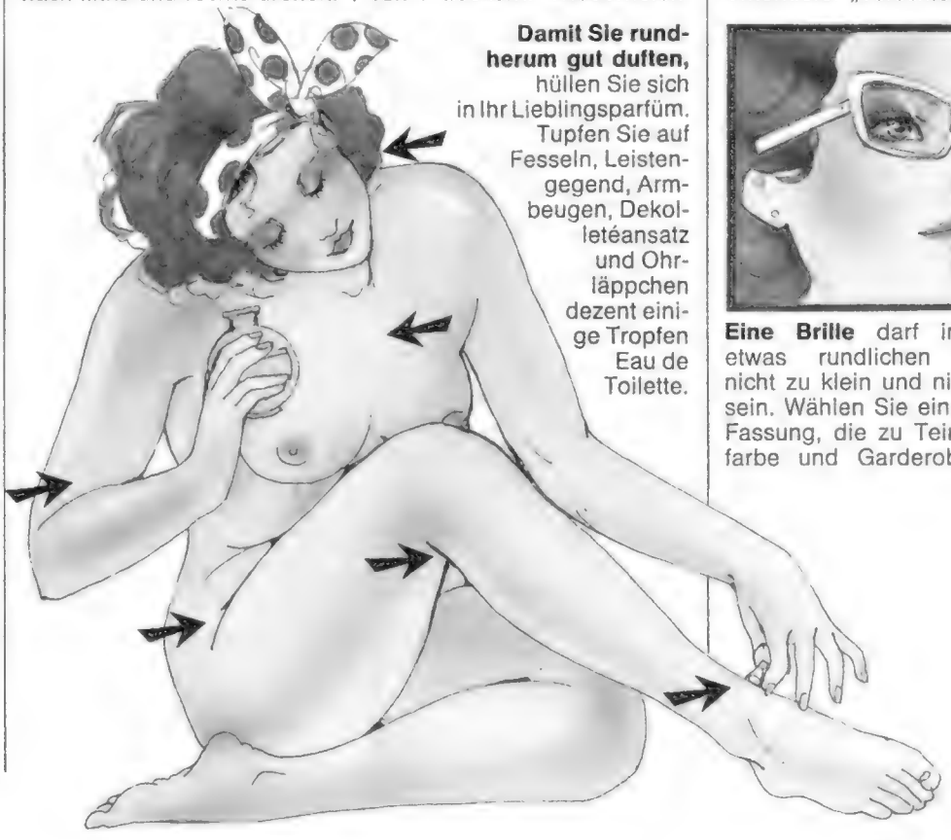
Für die Augenpartie: Handballen unter die Brauen setzen. Sanft anheben, lockern.

Gegen Mundfältchen: Mundwinkel sanft nach oben schieben, zart pressen, lockern.

Strafft Hängebäckchen und Kinn: Kopf abwechselnd straff nach links und rechts drehen.

Strafft die Oberlider: Augen aufreißen, kurze Zeit „starren". Lockern. Wiederholen.

Mundpartie: Bei geschlossenem und geöffnetem Mund Unterkiefer „verschieben".



Damit Sie rundherum gut duften, hüllen Sie sich in Ihr Lieblingsparfüm. Tupfen Sie auf Fesseln, Leistengegend, Armbeugen, Dekolletéansatz und Ohrläppchen dezent einige Tropfen Eau de Toilette.

Eine Brille darf in Ihrem etwas rundlichen Gesicht nicht zu klein und nicht rund sein. Wählen Sie eine eckige Fassung, die zu Teint, Hautfarbe und Garderobe paßt.

Quenty-Cosmetic schützt die Haut vor der Umwelt und hält sie länger jung.

Denn Quenty hat natürliches Collagen und zusätzlich biologisch-placentare Wirkstoffe.

Ab etwa 25 Jahren beginnt die Haut zu altern. Die Ursache hierfür ist eine Veränderung der collagenen Fasern, verstärkt durch schädigende Umwelt-Einflüsse. Die Haut wird zunehmend trocken und welk. Jetzt werden die ersten Fältchen sichtbar! Mit Quenty-Cosmetic können Sie Ihrer Haut viel länger ein jugendliches Aussehen erhalten.

Das Besondere der Quenty-Cosmetic ist die Kombination von natürlichem, löslichen Collagen mit biologisch-placentaren Wirkstoffen. Dazu kommen wertvolle Vitamine und ein schützender Filter- Komplex in der Feuchtigkeitscreme.

Alle Quenty-Präparate sind klinisch getestet und hauttypen-unabhängig.

(Dr. E. Charlet, Drugofa, Köln)

Quenty-Reinigungsmilch, Quenty-Gesichtswasser, Quenty-Feuchtigkeitscreme und Quenty-Aufbaucreme. Einfacher kann ein Pflegesystem nicht sein.

Unter ständiger Qualitätskontrolle von Bayer Leverkusen

QUENTY-COSMETIC AUS DEM HAUSE DRUGOFA KÖLN

Auch in Österreich erhältlich

Ich gehe meinen eigenen Weg.

j'ai Osé

j'ai Osé Ich gehe meinen eigenen Weg. Wähle unter vielen Moden meinen eigenen Stil. Ziehe das Schöne dem Banalen vor. Bin ich selbst, was andere auch immer darüber denken. Und nehme j'ai Osé, das neue Parfum von Guy Laroche.

PARFUMS GUY LAROCHE PARIS

Runde Tips für Mollige

Baden, massieren, pflegen

Lauwarmes Tafelwasser hält die Verdauung in Schwung. Trinken Sie täglich ein Glas vor dem Frühstück und vor dem Schlafengehen.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Massagegriffe

Die wichtigsten Handgriffe sind Kneten und Streichen.
Beim Streichen wird mit der flachen Hand unter leichtem Druck zum Herzen hin massiert.
Bei der Knetmassage wird mit ein oder zwei Händen der Muskel angehoben und regelrecht durchgeknetet!

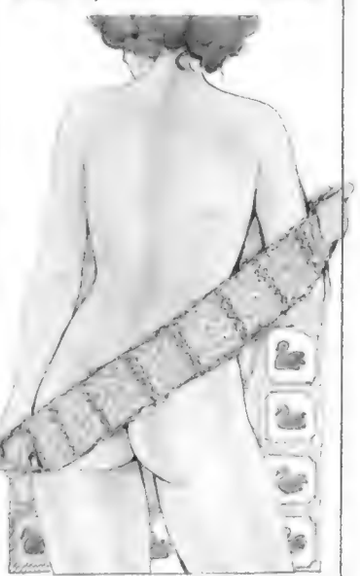
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Eine halbe Tasse Obstessig, ins warme Badewasser gemischt, entfettet und erfrischt Ihre Körperhaut. Falls Sie leicht schwitzen, duschen Sie täglich und baden alle 14 Tage so.

Streichmassage an den Oberschenkeln wirkt vorbeugend gegen Erschlaffung und Cellulite. Beide Hände werden flach aufgelegt. Kneten Sie ein wenig dabei, ohne zu zerren.

Auch die Oberarme sind bei Molligen häufig schlaff und neigen zu Fettpolstern. Massieren Sie sie regelmäßig. Rauhe Partien cremen oder ölen Sie vorher intensiv ein.

Zur Halspflege können Sie auch Ihre Gesichts-Nachtcreme benutzen. Ab vierzig allerdings im Wechsel mit einer speziellen Halscreme.



Damit Ihr Po straff bleibt, rubbeln Sie bei der täglichen Rücken-Massage mit einem Luffaband oder einer Naturborstenbürste etwas „tiefer". ★

Strapaziertes Haar muß öfter mal zur Kur.

Weil strapaziertes Haar sehr empfindlich ist, braucht es spezielle Pflege. Zusätzlich zum richtigen Shampoo und zur richtigen Spülung ist deshalb mindestens einmal im Monat eine Kurpackung notwendig, die Haar und Kopfhaut besonders pflegt.

Die Balsam-Kurpackung von Poly Kur wirkt intensiv in dreifacher Hinsicht: zunächst einmal umgibt sie jedes einzelne Haar mit einem Schutzmantel. Dann pflegt sie Kopfhaut und Haar. Und schließlich läßt sie das Haar wieder gesund aussehen und macht es glatt, geschmeidig und leicht frisierbar.

So gibt Ihnen die Balsam-Kurpackung von Poly Kur die Gewißheit, alles für Ihr Haar getan zu haben.

POLY KUR

Gesundes Haar ist schön.

Gut für Busen, Bauch und Beine

Das geht doch vielen Frauen so: Sie sitzen zu viel. Und das schadet der Figur. Der Busen verliert an Form. Bauch, Hüften und Oberschenkel setzen unerwünschte Polster an. Unser gezieltes Gymnastikprogramm hilft Ihnen, daß Sie Ihre gute Figur behalten

1

2

3

1. Gut für einen kleinen Bauch: Setzen Sie sich auf den Boden. Beine lang ausstrecken und geschlossen so weit wie möglich anheben. In der höchsten Position Beine mit den Händen umklammern.

2. Gut für Busen, Bauch und Oberschenkel: Mit geschlossenen Beinen und ausgestreckten Armen in die Hocke gehen, ohne mit dem Po den Boden zu berühren. Auf und nieder wippen.

3. Gut für Oberschenkel und Beine: In aufrechter Haltung mal das rechte und mal das linke Bein anziehen. Das Standbein bleibt durchgedrückt und darf die Grundstellung nicht verändern.

ELLEN BETRIX
Für Herbst & Winter
Das neue MAKE UP
›Charming Venice‹

Gezielte Gymnastik

Schlaffe Muskeln werden straff

4

8

7

5

6

4. Gut für Taille und Hüften: Ausgangsposition ist die Grätschstellung. Die Beine sind durchgedrückt. Schwingen Sie beide Arme mal links, mal rechts hinunter zu den Zehenspitzen.

5. Gut für Busen und Beine: In aufrechter Stellung schwingen Sie die Arme über den Kopf und falten die Hände. Jetzt heben Sie mal das rechte und mal das linke Bein, durchgestreckt, so hoch wie möglich. Das Standbein bleibt immer durchgedrückt und darf die Ausgangsposition nicht verändern.

6. Gut für Hüften und Po: Knie und Hände auf dem Boden aufstützen. Das linke (anschließend das rechte) Bein nach hinten hochfedern. Dabei den Kopf heben und das Bein durchstrecken. Wenn die Bauchmuskein „ziepen", ist die höchstmögliche Position erreicht.

7. Gut für Hüften und Taille: Die Ausgangsposition ist die Grätschstellung. Die Beine sind durchgestreckt. Versuchen Sie den Oberkörper so tief wie möglich zu beugen. Mit den Händen umfassen Sie die Fußgelenke. Jetzt wippen Sie, ohne die Position zu verändern.

8. Gut für die ganze Figur: Legen Sie sich auf den Boden und bemühen Sie sich, Ihren Körper in die senkrechte Position zu bringen. Hände unterstützen die „Kerze".

Energie-Erneuerung für Ihre Haut

ÉMULSION VITALE

Pflegecreme für die Energieerneuerung Ihrer Haut

VERBRAUCHER-INFORMATION	
PRODUKT	Ihre Haut ist ein lebendes Organ, das sich ständig regeneriert. Durch dauernde äußere Einflüsse – Umweltverschmutzung, Witterung – sowie durch den stetigen Alterungsprozeß wird sie in ihren natürlichen Funktionen beeinträchtigt. Die Haut verliert an Energie. BIOTHERM hat CREME ÉMULSION VITALE geschaffen, um Ihre Haut aktiv bei ihrer Energiegewinnung zu unterstützen.
ZUSAMMENSETZUNG	CREME ÉMULSION VITALE ist eine Öl-in-Wasser-Emulsion und enthält u.a.: Fettalkohole und höhere Fettsäuren, Pflanzenöl, Fettsäureester, pflanzliche Aktivstoffe, Komponenten auf Basis von Silizium, biologische Extrakte, Konservierungsstoff, Thermalplankton aus Molitg-les-Bains.
TESTS	Zahlreiche Tests haben die hohe Verträglichkeit der CREME EMULSION VITALE bewiesen. Alle BIOTHERM-Produkte stehen unter ständiger mikrobiologischer Kontrolle.
UNVERBINDLICHE PREISEMPFEHLUNG	Tiegel 40 ml 29,50 DM Tiegel 75 ml 49,50 DM

BIOTHERM

Kosmetik mit Thermal-Plankton aus Molitg-les-Bains

FÜR SIE-Kosmetikberatung

Haarige Probleme – glatt gelöst

Hier dreht sich alles rund ums Haar. Sie erkennen Ihr Haarproblem und können es mit unseren Tips lösen

Gibt es Mittel, die absolut stumpfes Haar doch noch zum Glänzen bringen?

Ja! – Alles, was die Haaroberfläche glättet, die Hornschuppen anlegt und abgescheuerte Stellen kittet, bringt das Haar wieder zum Glänzen. Das sind vor allem Pflegespülungen und Kuren. Wobei Pflegespülungen lediglich glätten, Kuren aber vorübergehend auch unsichtbare Löcher im Haarschaft kitten können. Die Spülungen sollten Sie als Glanzgeber nach jeder Wäsche auftragen. Die Kur als Haarstrukturverbesserer möglichst alle ein bis drei Wochen benutzen.

Sind Kopfhautmassagen zur Anregung der Durchblutung wirklich so wirksam?

Ja! – Außerdem helfen sie noch gegen Schmerzen und Erschöpfungszustände. Sie sind also erfrischend und durchblutungsfördernd. Ziel der Massage ist es, die Kopfhaut zu lockern und zu bewegen. Deshalb müssen Sie die Fingerkuppen immer wieder neu aufsetzen. Beginnen Sie an der Stirnpartie, und massieren Sie drei bis vier Minuten.

Woran liegt es, daß sich Haare immer wieder spalten?

Vor allem bei langem Haar und häufiger bei Frauen als bei Männern spalten sich die Haarspitzen. Ursache dieses Spaltens ist ein Schaden in der Schuppenschicht, der das Haar in seiner gesamten Länge oder sogar pinselförmig aufsplittert. Ein weiterer Grund kann auch intensives Bürsten mit Nylonbürsten sein. Deshalb Haare häufiger nachschneiden lassen und nur weiche Naturborstenbürsten benutzen.

Was sind die Ursachen für Haarbruch?

Es kann an unsachgemäßer Kaltwelle, zu häufigem Färben und Entfärben, an zu starker Dauerwelle, an Brennscherenanwendung oder auch an unzureichender Ernährung liegen. Die Haare brechen fast ausschließlich bei trockener, empfindlichfeiner Haarstruktur. Warnzeichen bei diesem Problem: Die Haare werden auffallend strohig und dünn.

Helfen Zitronenspülungen wirklich gegen glanzloses Haar?

Besser als reine Zitrone sind die üblichen Pflegespülungen. Der Glanzeffekt beruht auf einem sauren pH-Wert (Wasserstoffionenkonzentration), der die Schüppchen glättet und somit das Haar glänzend erscheinen läßt.

Kann es sein, daß Weichmacher-Balsam und Kurspülungen die Frisur weniger haltbar machen?

Tatsächlich machen die Kurpackungen und Spülungen das Haar weicher. Besonders dann, wenn Sie sie länger als zwei Minuten einziehen lassen. Benutzen Sie trotzdem im Wechsel Fönlotion und Festiger.

Bekommt man fettige Haare, wenn man zuviel Fett ißt?

Zwar wird der Fettgehalt der Haut durch eine fetthaltige Ernährung beeinflußt, inwieweit sich das aber auf die Verfettung der Haare auswirkt, ist wissenschaftlich noch nicht genau untersucht.

Bekommt man graue Haare, wenn man sich ärgert?

Nein! – Daran liegt es nicht. Außerdem gibt es keine grauen, sondern nur weiße Haare. Der Eindruck von Grauhaarigkeit entsteht allein durch die Mischung farbloser, also weißer, und noch farbiger Haare. Zur Weißhaarigkeit kommt es, wenn die farbstoffbildenden

Eau Jeune,
das junge
Eau de Toilette.
Eine Fontäne
natürlicher Düfte.

L'ORÉAL
PARIS

Im Fachhandel erhältlich.
Auch als Zerstäuber.

Haar-Beratung

Zellen in der Haarzwiebel keine Pigmente mehr produzieren. Alle nachwachsenden Haare dieser Wurzel sind daher weiß. Es gibt keine Methode, die farbstoffbildenden Zellen zu ersetzen.

Stimmt es, daß Höhensonnenbestrahlung Haarausfall zum Stoppen bringt?

Ultraviolettes Licht, wie es von der Höhensonne ausgestrahlt wird, fördert die Durchblutung der obersten Hautschichten. Diesen Effekt können Sie auch für die Kopfhaut ausnutzen. Höhensonnenbestrahlung, im Abstand von drei Tagen unter Beachtung der Vorsichtsmaßnahmen, kann also helfen. Sie garantiert aber kein absolut positives Ergebnis.

Frisur nach Gesicht

Große Nase: Die Frisur sollte weich und bauschig sein. Pony und Haar-Volumen im Hinterkopf „normalisieren" optisch die Nasenlänge.
Stupsnase: Sehr süß mit Schäfchenlockenfrisur. Freies Gesicht.
Großes Kinn: Ein langer, fülliger Pony gleicht aus.
Fliehendes Kinn: Dazu paßt ein schicker Pagenkopf im Stil der dreißiger Jahre.

Woran liegt es, daß beim Tönen oder Färben die Gesichthaut allergisch reagiert?

Wer eine sehr empfindliche Haut hat, sollte als vorbeugende Maßnahmen Kolorationsprodukte im Hauttest ausprobieren. Tragen Sie das betreffende Produkt in der Armbeuge auf. Nach 30 Minuten abspülen. Treten nach 24 Stunden weder Juckreiz noch Rötungen auf, können Sie es bedenkenlos fürs Haartönen verwenden.

Pflegeshampoos versprechen immer eine gezielte Wirkung. Was macht man falsch, wenn diese Wirkung nicht einsetzt?

Lassen Sie ein Pflegeshampoo immer länger (zwei bis drei Minuten) einziehen. Dann erst ausspülen. Übrigens: Pflegeshampoos erkennen Sie daran, daß sie weniger schäumen als ein herkömmliches Shampoo.

Fallen die Haare aus, wenn man schwanger ist?

Das Haarwachstum wird im wesentlichen durch hormonelle Steuerung beeinflußt. Durch eine hormonelle Veränderung in der Schwangerschaft, besonders in der Endphase bzw. unmittelbar nach der Entbindung, ist ein mehr oder weniger starker Haarverlust zu beobachten. Hat sich der Hormonhaushalt normalisiert, wachsen auch die Haare wieder normal.

Bekommt man bessere Haare, wenn man die Pille nimmt?

Die Art der Zusammensetzung der im Handel laufenden „Pillen" ist sehr unterschiedlich. Je nach Hormonhaushalt kann eine bestimmte „Pille" fettige Kopfhaut und die daraus resultierenden fettigen Haare normalisieren. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Fragen Sie Ihren Arzt.

Wußten Sie schon . . .
. . . daß die Lebensdauer eines Haares fünf bis sieben Jahre beträgt?

. . . daß die Haare nicht gleichmäßig über den Kopf verteilt wachsen, sondern in Vierergruppen?

. . . daß dunkles Haar dicker ist als blondes?

. . . daß Blonde ungefähr 140 000, Braunhaarige 109 000, Schwarzhaarige 88 000 Haare auf dem Kopf haben?

Wodurch kommt es noch zu Haarausfall?

Durch Anwendung bestimmter Medikamente, ansteckende Erkrankungen und hohes Fieber, schwere und chronische Lebererkrankungen, Über- und Unterfunktion der Schilddrüse, Erkrankungen der Nerven, durch Ernährungsmangel und Streß. In allen Fällen ausschließlich den Arzt fragen.

Wie läßt sich aus wenig Haar mehr machen?

Durch optische Tricks, wie Dauerwelle, Kräftigen mit richtigen Pflegemitteln und und guter Föntechnik. Bei einer Dauerwelle hält sich mehr Luft zwischen den Locken als bei glattem Haar. Spülungen und Festiger ziehen sich wie ein Film um das einzelne Haar, vergrößern dadurch den Durchmesser und geben Halt.
Und mit dem Fön plustern Sie das Haar so auf: Fönen Sie die Ansätze gegen den Strich, ziehen Sie Strähne um Strähne mit sanfter Spannung über die Bürste.

Schadet tägliches heißes Fönen dem Haar?

Ja! – Es ist schädlich für Haar und Kopfhaut. Folgen sind Schuppenbildung, Haarbruch und Spliß. Stellen Sie den Fön auf lauwarm. Halten Sie einen Abstand von ca. 20 cm ein. Neu auf dem Markt ist ein Fön mit Rotlicht, der feines Haar und empfindliche Kopfhaut ganz besonders schonend behandelt.

Woran liegt es, daß sich das Haar unbeabsichtigt verfärbt?

Die Haarfarbe, die sich durch verschiedene Pigmente innerhalb des Haarschaftes bildet, kann plötzlich eine andere Nuance annehmen. Fragen Sie sich zuerst, welche Medikamente Sie in den letzten Tagen eingenommen haben, welche Haarwässer oder Kosmetika Sie benutzt haben. Grünlich verfärbte Haare haben oft ihre Ursache in Kupfereinwirkung. Häufig stellt sich dann heraus, daß alte Haarnadeln verwendet wurden. Dunkle Verfärbung ursprünglich heller Haare kann die Folge innerlicher Quecksilber- oder Bleivergiftung sein. Eine rötliche Farbe nehmen die Haare an, wenn sie intensiv mit bestimmten Narkosemitteln in Berührung kommen. Auch Rheumamittel können die Haare verfärben.

Die 6 Frisurengebote:

1. *Erstklassiger Schnitt.*
2. *Oft waschen.*
3. *Haarpflege systematisch betreiben.*
4. *Nie dunkler als den natürlichen Haarton färben.*
5. *Mut zu Neuem haben.*
6. *Nie „gekämmt" aussehen.*

Schadet tägliches Kopfwaschen dem Haar?

Nein! – Vor allem dann nicht, wenn Sie ein mildes Shampoo benutzen. Schäumen Sie das Haar nur einmal ein. Bei dünnem Haar und empfindlicher Kopfhaut verdünnen Sie das Shampoo noch zusätzlich mit Wasser. Waschen Sie nicht zu heiß. Spülen Sie zuletzt ziemlich kalt nach. Dadurch schließen sich die Schüppchen, und das Haar wird glänzend. ★

GEMEY

Teint clair fluide.

Das Soft-Make up für einen Teint wie bei Kerzenlicht.

Teint clair fluide macht Ihren Teint sichtbar schöner.
Denn Teint clair fluide ist weich und geschmeidig.
Und läßt sich leicht und gleichmäßig verteilen.
Egal wie grell das Tages- oder Kunstlicht ist.
Teint clair fluide verleiht immer einen seidigen
natürlich weichen Teint. Wie bei Kerzenlicht.

Création
Gemey Paris

Hier bekommen wilde Locken Fasson

Unser Vorschlag zeigt eine Frisur, mit der Sie winzige Schäfchenlocken durch einen gekonnten Schnitt besser „in den Griff" bekommen

1 Mechthild fühlt sich mit ihrem Lockenkopf nicht mehr modisch genug frisiert. Die Frisur „erdrückt" ihr Gesicht. Außerdem müssen die Haarspitzen gründlich nachgeschnitten werden.

2 Die Spitzen werden jetzt partienweise, vom Oberkopf beginnend, abgeschnitten. Das Deckhaar bleibt lang, während die Kranzdauerwelle kurz geschnitten wird.

3 Der Friseur kämmt das nasse Haar zwischendurch immer wieder vom Oberkopfwirbel tief in die Stirn. Die Haarspitzen werden knapp und kurz geschnitten, so daß die restlichen Löckchen nur wenig aufspringen.

4 Wenn die Seitenpartien rundherum gekürzt sind, stuft der Friseur die Haare oberhalb der Ohren bis zu den Haarspitzen hin.

5 Das Haar muß während des Schneidens immer wieder durchgekämmt und durchgeschüttelt werden, damit die Fasson sich abzeichnet.

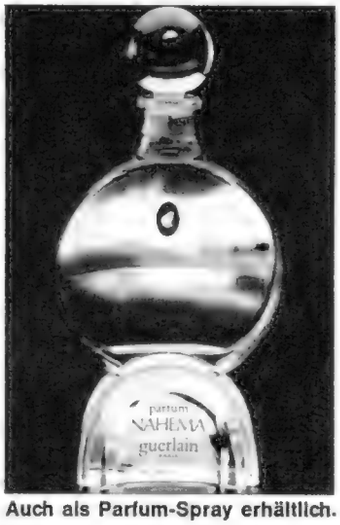
6 Ganz zum Schluß kommt das Nackenhaar dran. Das Deckhaar wird mit einem Klips festgehalten, und Strähne für Strähne wird dann im Nacken rund geschnitten.

7 Mechthild findet ihren neuen Haarschnitt sehr gut. (Friseur: Christine bei Rolf & Bernd; Fotos: Ulli Heiser.)

Cremebad Kamill.
Für duftig-zarte Haut, die sich
sehen lassen kann.
Kamill
CREMEBAD
FÜR
DUFTIG-ZARTE
HAUT
Wohltuende pflanzliche Öle cremen Ihre Haut
beim Baden. Kostbares echtes Parfüm umhüllt
Ihren Körper mit erlesenem Duft.

FÜR SIE und Ihre Schönheit

Informationen vom Kosmetik-Markt



Auch als Parfum-Spray erhältlich.

Ein Hauch Orient

Mit seiner neuesten Komposition „Nahema" hat Guerlain, gerade rechtzeitig zu Weihnachten, einen neuen Duft auf den Markt gebracht, der genauso geheimnisvoll ist wie eine orientalische Schönheit. Ab ca. 48,– DM.

Für Ihr Badewannenvergnügen: Zusatz mit Wirkstoff

Das neue Collagen-Schaumbad von Böttger ist ein Badezusatz mit besonderer Qualität. Es enthält lösliches Collagen, den wichtigen Bestandteil, der die Feuchtigkeit in der Haut speichert und ihre Elastizität erhält. Ein duftendes Bad mit kosmetischer Wirkung.

500 ml in rutschfester Plastikflasche, 8,50 DM.

Das Shampoo kostet ab 5,75 DM.

Feinblasiges Shampoo gegen Schuppen

Bereits nach wenigen Anwendungen können Sie schuppenfrei sein und es bei Daueranwendung auch bleiben, wenn Sie Ihrem Kopf eine „Ceox-Shampoo"-Wäsche gönnen. Von Dugofa.

Spritzig und sprudelnd, die neue Pflege-Serie

„Champaca" aus dem Hause 4711 ist vielen Männern schon längt ein herb-dezenter „Duft"-Begriff. Jetzt wurde das Programm durch vier Pflegeprodukte erweitert: Duschgel (9,50 DM), Körperlotion (8,50 DM), Shampoo (7,20 DM) und die After-Shave-Emulsion (17,50 DM).

Viermal Pflege für den Herren.

Haben Sie Schönheitssorgen?

Schreiben Sie uns, wenn Sie Anregungen für eine schicke Frisur oder ein neues Make-up haben möchten. Und schicken Sie bitte auch gleich Ihr eigenes Foto mit.

Unsere Anschrift:
Kosmetik-Redaktion FÜR SIE, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.

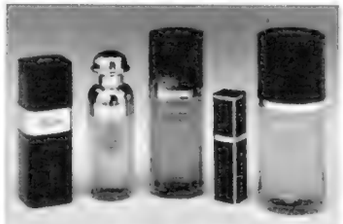
Auch für Babys gut geeignet.

Creme-Schaumbad, biologisch wirksam

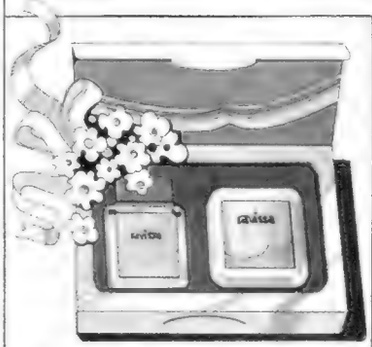
Weil seifen- und alkalifrei, ist das „seba med"-Creme-Schaumbad besonders gut für die empfindliche und problematische Haut. Der feinporige Schaum hält lange an, die Haut wird gründlich und schonend gereinigt.

„Umweltfreundliche" Parfüms

Hermès hat nun alle seine bekannten Parfüms (Calèche, Equipage, Amazone) auch in Pumpzerstäuber gefüllt. Die Aérosprays funktionieren ohne Treibgas, sind also umweltfreundlich, dabei ausgiebig und besonders duftintensiv. Als Spray zu haben sind Parfüms und Eau de Toilette in besonders dekorativen Flakons. Ab 31,– DM.



Pumpzerstäuber in jeder Größe.



Geschenk in „dufter" Packung.

Ein Duft, der aus der Kassette kommt

In festlicher, rot-goldener Aufmachung präsentieren sich Eau de Toilette und Seife „ravissa". Ein eleganter Geschenkkarton, bei dem man gleich ahnt, daß er einen besonderen Duft enthält. Für junge Mädchen und Frauen als Geschenk. Mit Eau de Toilette-Spray ca. 22,50 D-Mark, mit Eau de Toilette ca. 16,50 DM. Mäurer + Wirtz.

Parfüm, hübsch an die Kette gelegt

Ins vergoldete, handpolierte G (wie Givenchy) läßt sich Ihr Lieblingsparfüm immer wieder nachfüllen, damit Sie es an einer 75 cm langen Kette bei sich haben. Extravagantes Geschenk im grauen Givenchy-Beutelchen.

Parfüm mit „Pfiff": ca. 55,– DM.

Shampoo (ca. 7,75 DM), Intensivkur (ca. 9,40 DM) und Festiger (ca. 5,80 DM).

Damit Ihr Haar natürlich in Form bleibt

Chitin ist die Basis für das neue Haarpflegepräparat „Recrin" von Wella. In der Natur gibt der Chitinmantel kleinen Tieren flexiblen, aber auch starken Schutz.

★ Zeichnungen: Antje Rabausch

China
Reds
Der geheimnisvolle und rätselhafte
Zauber Chinas. Eingefangen
in den neuen, bezaubernden
Farben von Revlon.
Lassen Sie Ihre Lippen,
Ihre Nägel und Ihre Augen
in exotischem Glanz erstrahlen.
Um ihnen den magischen Zauber
des Orients zu geben.
CREME
REVLON
REVLON

KRÄUTER

Es gibt Kräuter, die Schönheitsprobleme lösen. Sie können sie sammeln oder als Extrakte in der Kombination mit synthetischen Zusätzen als Fertigprodukte kaufen.

Martina Jahrow (14):
Ich interessiere mich für Kräuter, aber ich weiß nicht, wie man sie kosmetisch verwenden kann.

Lucia Lafazanaugle (14):
Bei Kräuterkosmetik hat man das Gefühl, daß sie wirksamer ist.

Jacqueline v. Jutrczenk (14):
Ich weiß nicht, was man mit Kräutern machen kann.

Dorothee Lenz (14):
Zu Kräutern habe ich viel Vertrauen.

Zum Thema „Kräuter" äußerten sich Martina, Lucia, Jacqueline und Dorothee in einer ganz „natürlichen" Gesprächsrunde.

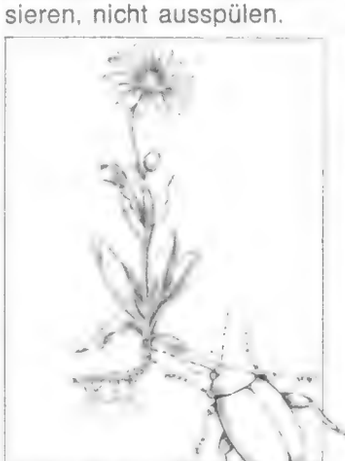
Für Ihre Schönheit: Pflanzen, Blüten und Keime

Kräuter sehen in Gläsern nicht nur sehr dekorativ aus, sie können auch, zu einem Sud aufgebrüht, Schönheitsprobleme lösen. Zum Beispiel:
Kamille (Kompressen aus erkaltetem Kamillensud) macht gereizte Augen wieder munter. Auch hektische Flecken im Gesicht und am Hals verschwinden, wenn Sie kalte Kamillenkompressen auflegen.
Taubnesselsud normalisiert fettige Kopfhaut. Nach der Haarwäsche sanft einmassieren, nicht ausspülen.

Honigklee hilft bei Gesichtsröte.

Kornblume bei „dicken" Augen.

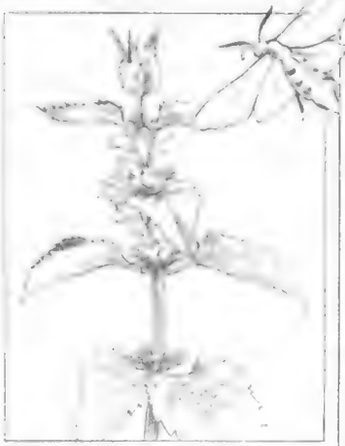
Kräuterextrakte, die in Cremes, Emulsionen und Lotionen verarbeitet werden, bewirken viel:
Hamamelisextrakte werden Produkten beigefügt, die für die normale bis fettige Haut geeignet sind. Sie wirken adstringierend, durchblutungsfördernd und verfeinern ein grobes Hautbild.
Das Öl der Kamille, auch Azulen genannt (in Produkten für die empfindliche Haut), wirkt beruhigend und entzündungshemmend.
Kornblumenextrakte sind in Augenlotionen enthalten.
Honigklee-Extrakte verarbeitet die Kosmetikindustrie in Cremes, die für erweiterte Äderchen gedacht sind.
Melissenextrakte wirken antiseptisch bei besonders empfindlicher Haut.
Kräuterauszüge in haarpflegenden Produkten wirken haar- und kopfhautschonend und bewirken eine leichte Tönung:
Kamille läßt aschblondes Haar heller schimmern.
Arnika wirkt gegen Schuppen, und Kornblume gibt grauem Haar einen blausilbrigen Ton.
Henna frischt braunes Haar durch einen glänzenden Rotton auf.



Arnika bei Schuppen.

Kamille bei hektischen Flecken.

Melisse bei sensibler Haut.



Taubnessel bei fettiger Kopfhaut.

Zeichnungen: Margarete Wiedenfeld; Foto: Uli Hess

Warum natürliche Hautfeuchtigkeit und Körperwärme ein Grund für Carefree Slip-Einlagen sind:

Natürliche Hautfeuchtigkeit und Körperwärme sind in der Schamgegend besonders groß. Eine schnelle Vermehrung von Bakterien wird dadurch begünstigt. Und durch ungenügend luftdurchlässige Wäsche aus synthetischen Fasern – z. B. Strumpfhosen – oft noch verstärkt.

Dadurch kann es leicht zum Schwitzen und zu Absonderungen aus der Scheide kommen. Man fühlt sich nicht richtig frisch.

Carefree Slip-Einlagen sorgen dafür, daß die Schamgegend sauber und trocken bleibt. Sie sind leicht und schnell zu wechseln. Carefree Slip-Einlagen sind besonders saugfähig und fast so dünn wie der Slip selbst. Deshalb spürt man sie kaum.

Carefree Slip-Einlagen. Die gepflegte Frau benutzt sie täglich.

79© HAHN
DR. CARL HAHN GMBH
DÜSSELDORF

Foto: Ginsburg

Der Erfolg der Sauna hängt vor allem von der Ausgewogenheit zwischen „Aufheizen" und „Abkühlen" ab.

Sauna, kosmetisch gesehen

Schön durch die „Schwitzkiste"

Manche mögen's heiß. Männer und Frauen gleichermaßen. Sauna heißt: Regeneration von Kopf bis Fuß

Eine Frau wird erst schön durch die Liebe! Das sagen die Franzosen. Eine Frau wird erst schön durch die Sauna! Das behaupten die Finnen. – Wer hat recht? Vermutlich beide. Wie auch immer, unser Vorschlag für Sie: Saunen Sie sich schön! Viele Saunabesucher verfallen allerdings der Illusion, daß die Sauna auch schlank mache. Doch das ist leider ein Wunschtraum! Überflüssige Pfunde lassen sich auch auf der obersten Saunabank nicht wegschwitzen! Die Flüssigkeitsmenge (etwa 500 bis 800 Gramm pro halbe Stunde), die der Körper durch das intensive Schwitzen verliert, wird ganz schnell vom Körper wieder ausgeglichen. Was der Körper verliert, sind lediglich Wasser und Salze – aber kein Gramm Fett. Der Körper verbraucht pro Minute Saunabesuch weniger als eine Kalorie!

Die Hitze in der Sauna (40 Grad am Boden, 95 Grad unter der Decke) sorgt dafür, daß Ihnen so richtig „heiß ums Herz" wird. Allerdings steigt die Körpertemperatur nur um ein bis zwei Grad auf 38 Grad, die Hauttemperatur dagegen auf 40 bis 41 Grad. Durch den Wechsel von heiß auf kalt, durch Frottieren und Massieren werden der Stoffwechsel angeregt und die Durchblutung aktiviert. Die kleinen Blutgefäße weiten sich, der Kreislauf wird sanft angeregt.

Vor allem die Haut lernt in der Sauna, sich schnell veränderten Temperaturen anzupassen. Die Abwehrkräfte des Körpers gegen Erkältungskrankheiten werden trainiert.

Aber neben all diesen gesundheitsfördernden Aspekten macht die Sauna in jedem Fall eine schöne Haut! „Sauna-Haut" fühlt sich an wie Samt und Seide, sie ist rosig und porentief rein.

Kaum ein anderes Schönheitspflegemittel kann die Haut so intensiv „von innen heraus" reinigen wie diese finnische Schwitzkammer. Durch die rund 800 000 Hautporen werden mit dem Schweiß Salze, Harnstoff und Harnsäure, Fette und sogar Nikotin, Alkohol und giftige Schwermetalle ausgeschwemmt, Hautbakterien abgetötet, Hautlamellen abgestoßen. Eitererregern und anderen Keimen wird der „Nährboden" entzogen.

Anders als beim Wannenbad darf das Gesicht vor dem

EINE ANSPRUCHSVOLLE FRAU.

IHRE KOSMETIK: GERMAINE MONTEIL.

SUPPLEGEN von Germaine Monteil ist eine komplette Pflege-Serie, die höchste Ansprüche erfüllt. Mit einem hohen Anteil an reinem Kollagen wirkt sie aktiv gegen die Fältchenbildung und das Altern der Haut.

Daß Germaine Monteil die längste Erfahrung auf dem Gebiet der Kollagen-Kosmetik hat, gibt Ihnen die Sicherheit, mit **SUPPLEGEN** das Beste für Ihre Haut zu tun.

Germaine Monteil
COSMETICS
NEW YORK · PARIS · LONDON

Deutschland: Neumarkter Straße 17, D–8000 München 80, Telefon (089) 401936 – Österreich: Schonlaterngasse 11, A–1010 Wien, Telefon (0222) 523387 – Schweiz: 18, Rue de Neuchâtel, CH–1201 Genf, Telefon (022) 328814

Heye, Needham

Regeneration für Gesicht, Körper und Haar

Saunabesuch nicht eingecremt werden. Jede noch so dünne Fettschicht würde wie eine Dunstglocke wirken und den Reinigungsprozeß „von innen" bremsen.
Da es sich bei der Saunahitze um extrem trockene Hitze handelt – die Luftfeuchtigkeit liegt bei nur fünf bis zehn Prozent –, sind auch erweiterte Äderchen (Couperose), wenn Sie sie vorher mit einer Anti-Couperose-Creme eingecremt haben, nicht so stark gefährdet wie beim feucht-heißen Dampf des Wannenbades. Allerdings müssen Sie die stärkste Hitze direkt unter der Saunadecke meiden und der Couperose-Haut den anschließenden Schock mit eiskaltem Wasser ersparen.

So pflegen Sie Gesicht und Körper

Obwohl das Hautfett beim Saunabesuch nicht so strapaziert wird wie beim schäumenden Bad in der Wanne, sollten Sie Ihren Körper nach dem Saunabesuch mit einer Lotion, Emulsion, einem Körperfunktionsöl oder einer Körpercreme einreiben. Auf keinen Fall den Körper mit Seife waschen. Sie würde den Säureschutzmantel, den der Schweiß auf der Haut gebildet hat, zerstören.
Die Haut ist nach dem Saunabesuch besonders aufnahmefähig, und jedes Pflegemittel macht die Haut noch zarter. Auch Busen- und Halscremes wirken jetzt besonders intensiv. Wer Zeit hat, kann seine Haut noch mit einer Ampullenkur verwöhnen!
Da das Gesicht durch den Saunabesuch porentief gereinigt ist, sollten Sie es zunächst mit Gesichtswasser erfrischen.

So pflegen Sie Ihre Haare richtig

Ein „haariges" Problem im wahrsten Sinn des Wortes ist und bleibt für weibliche Saunafans die Frisur.
Der Idealfall: Sie waschen die Haare nach dem Saunabesuch oder gleich am folgenden Morgen.
Es geht aber auch umgekehrt. Wer eine moderne Kurzhaarfrisur hat, braucht seine zuvor gewaschenen Haare nach dem Saunabesuch nur noch trockenzufönen.
Bei einer Dauerwelle müssen die Haare für die Sauna aufgedreht und mit einer luftdurchlässigen Duschkappe oder einem Frotteetuch vor allzuviel trockener Hitze geschützt werden. Lange Haare einfach hochstecken und ebenfalls mit einem Frotteehandtuch schützen!
Wer seinem Haar allerdings etwas ganz besonders Gutes tun will, nutzt die Zeit in der Sauna für eine Haarpackung. Vor dem Saunabesuch wird auf das gewaschene Haar eine Intensiv-Packung (gibt es für jeden Haartyp) verteilt. Anschließend wickeln Sie sich Alufolie wie einen Turban um den nassen Schopf und schlingen um Ihren Kopf ein Frotteehandtuch.
Egal, ob Sie eine eigene Sauna besitzen (12 Prozent aller deutschen Eigenheime haben heute eine Sauna) oder in eine öffentliche gehen, Sie können während des heißen Vergnügens auch Ihre Füße und Hände verschönern. Besonders die Fußnägel lassen sich leicht schneiden. Auch der Hornhaut an Ellenbogen und unter den Fußsohlen sollten Sie mit Bimsstein oder Massagehandschuh zu Leibe rücken. Die aufgeweichte Hornhaut läßt sich spielend entfernen. Mit einer Massagecreme massieren Sie Ihre Fußballen.

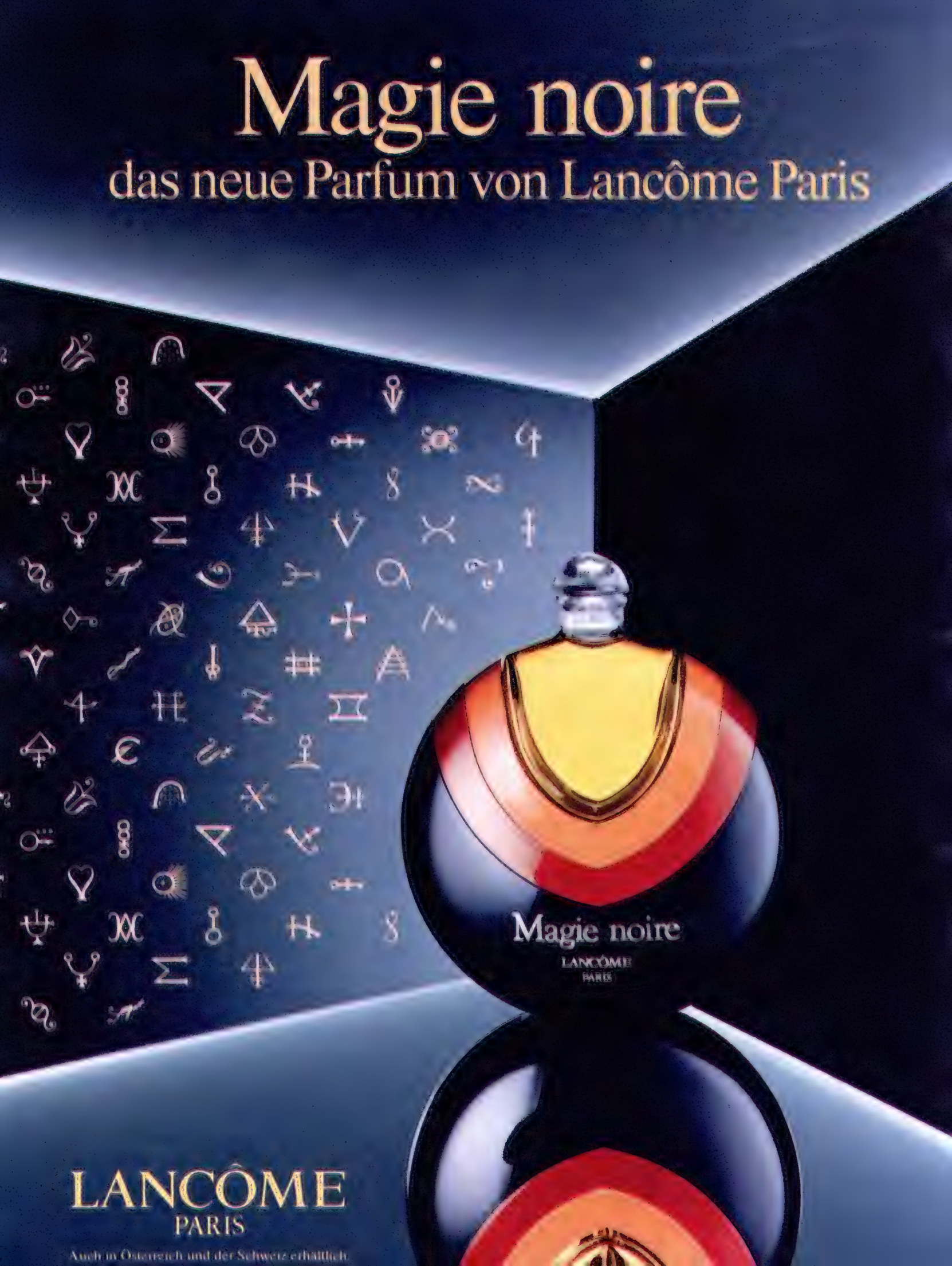
So wird die Sauna zum Vergnügen

Und hier noch ein paar Tips für das vollkommene Saunavergnügen:

- Nehmen Sie sich Zeit. Ein Saunabesuch dauert mindestens zwei Stunden.
- Gehen Sie nie mit vollem Magen in die Sauna.
- Gründlich abseifen, duschen und frottieren, bevor Sie in die Sauna gehen. Sorgen Sie dafür, daß Sie keine kalten Füße haben, sonst zuvor ein Fußbad nehmen.
- Als Sauna-Neuling nur auf die mittlere Bank legen oder mit angezogenen Beinen setzen. Entspannen Sie sich!
- Nach etwa 5 Minuten aufrichten, nach weiteren 2 bis 3 Minuten den Saunaraum verlassen.
- Auf und ab gehen, tief atmen, abduschen, abspritzen oder ein kurzes Tauchbad nehmen.
- Ausruhen. – Ausruhen und Abkühlen sollen genauso lange dauern wie das Schwitzen! Beides nicht länger als 15 Minuten!
- Nie mehr als zwei, maximal drei Saunagänge machen. Sonst wird Ihr Körper überanstrengt.
- Nach dem letzten Saunagang warm einpacken und ausruhen.
- Die verlorene Flüssigkeit mit Mineralwasser, Obstsäften oder Buttermilch wieder „auftanken". Sonst gerät Ihr Stoffwechsel durcheinander!
- Planen Sie nie mehr als einen, höchstens zwei Saunabesuche pro Woche.

Magie noire

das neue Parfum von Lancôme Paris

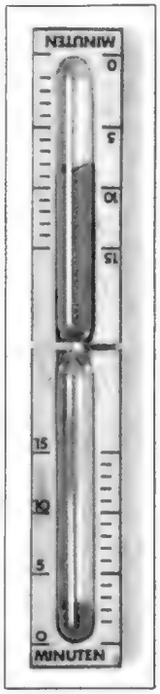


LANCÔME
PARIS

Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich

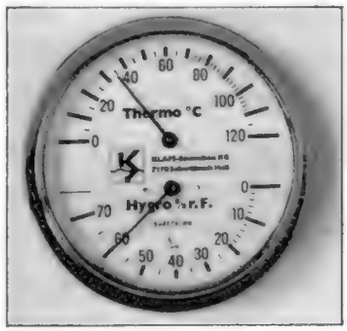
Was so alles in eine Heim-Sauna gehört

Diese kleine „Schwitzkiste" (rechts) können Sie einbauen lassen oder mit etwas Geschick auch selber einbauen. Mit drei Liegeflächen à 180 cm Länge und einer Sitzbank ist sie ausreichend groß für fünf Personen. Saunaofen mit 8 kW Heizleistung. Die Selbstbau-Sauna kostet in Fichte 3580,–, in Hemlock 3845,– DM. Klafs.

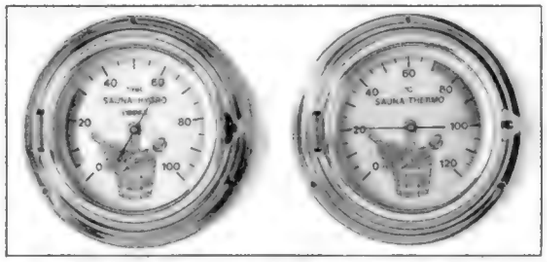


Sanduhr (links) für 15 Minuten Laufzeit. Aus Holz und Glas. Zirka 17,– DM. Sia, 3300 Braunschweig.

Thermometer und Hygrometer (unten). Sie messen Sauna-Wärme und -Feuchte. 80,– und 95,– DM. Sundo, 2000 Hamburg.



Thermo- und Hygrometer kombiniert (oben). Mit genauer Anzeige und guter Ablesbarkeit. 74,– DM. Klafs, 7170 Schwäbisch Hall.



Ruheliege mit wasserfestem Polster. Zirka 210,– DM. Kurz, 7120 Bietigheim.

Becken zum Fußewärmen (rechts) vor, nach und während des Saunabades. 208,– DM. Klafs.

Aufgußkübel aus Holz (unten) in verschiedenen Größen. 50,– und 100,– DM. A. Schmitz, 5650 Solingen.

Wer regelmäßig in die Sauna geht, liebäugelt irgendwann vielleicht mit der Anschaffung einer eigenen Sauna. Das ist gar nicht so schwierig, denn fast in jeder größeren Wohnung, in jedem Haus findet sich ein Platz, der für den Einbau der Saunakabine geeignet wäre.

Herstellerfirmen nennt Ihnen der Deutsche Sauna-Bund e. V., Kavalleriestr. 9, 4800 Bielefeld.

Wie kommen Sie nun zu Ihrer Sauna? Zeichnen Sie eine Planskizze des Raumes, der die Kabine aufnehmen soll. Sie hilft dem Verkäufer, das für Sie passende Modell zu finden. Der Raum sollte in Breite und Tiefe um mindestens 2 cm, in der Höhe um mindestens 4 cm größer sein als die Saunakabine. Die Mindestgröße, in der auch 180 cm lange Liegen möglich sind, beträgt 2 x 2 x 2,06 m. Wenn der Vorraum kein Fenster hat, braucht er eine extra Lüftung. Denn entscheidend für das Wohlbefinden in der Sauna ist die einwandfreie Be- und Entlüftung. Frische Luft muß ständig zugeführt und verbrauchte, mit Feuchtigkeit angereicherte Luft abgeführt werden.

Holz spielt beim Saunabau eine maßgebliche Rolle. Für die Innenauskleidung der Saunakabine stehen Fichten- und Hemlockholz zur Auswahl. Liege- und Sitzbänke sowie Kopfstützen sind aus Abachi, weil es kühler bleibt als anderes Holz.

Der Saunaofen kann mit Öl, Gas oder Strom geheizt werden. Seine Größe richtet sich nach dem Rauminhalt der Saunakabine. Bei elektrischer Beheizung ist ein Hauptanschluß mit Drehstrom 380 V oder im Ausnahmefall auch Wechselstrom 220 V erforderlich.

Ein Steuergerät – außerhalb der Kabine – regelt die Temperatur bis maximal 125° C und schaltet die Sauna automatisch spätestens nach vier Stunden ab.

ATRIX. DIE CREME, DIE ZWEIFACH WIRKT.

Glättet ohne zu fetten.

Schützt Hände auch im Wasser.

Atrix mit zweifacher Wirkung: Sie zieht schnell ein und pflegt die Hände glatt und geschmeidig. Gleichzeitig baut sie einen starken Schutz gegen Wasser auf.

Atrix. Schutz und Schönheit für Ihre Hände.

ein Produkt aus den BDF programmen

Was Sie in die Sauna mitnehmen können

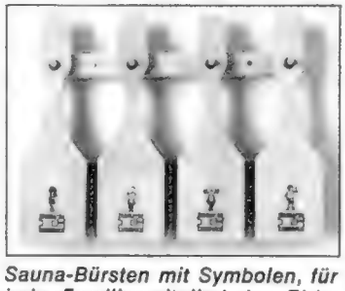
Gehören Sie zu den mehr als 5 Millionen Besuchern, die monatlich in bundesdeutschen Saunas schwitzen? Dann wissen Sie: Erst mit dem richtigen Zubehör wird das Saunabad zum Saunavergnügen. Wir zeigen Ihnen hier eine kleine Auswahl nützlicher und schöner Artikel, die Sie leicht in die Sauna mitnehmen können. Eine praktische und ausreichend geräumige Tasche nimmt das Zubehör für das Saunabaden auf: genügend große Handtücher (Saunatücher), eins zum Drauflegen in der Sauna und eins zum Abtrocknen. Ein molliger langer Bademantel hält Sie in den Ruhepausen zwischen den Saunagängen warm. Rutschsichere Gummisandalen sind hygienischer als Barfußlaufen. Luffaschwamm- oder Körperbürsten-Massage fördert die Durchblutung der Haut und unterstützt das Schwitzen. All diese Dinge gibt's in Kaufhäusern, Drogerien oder Fachgeschäften, die sich auf Fitneß- und Saunazubehör spezialisiert haben.

Bademantel „wuschel", ca. 219,– D-Mark. Möve, 7410 Reutlingen.

Bio-Slipper schützen vor Fußpilz. 16,– DM. Finnsa GmbH, 6320 Alsfeld.

Saunatuch mit Reißverschlußtasche, aus 100 % Baumwoll-Frottier. Schlüssel, Kamm und Portemonnaie sind immer in Ihrer Nähe. Größe 80 x 160 cm, ca. 59,– D-Mark. Möve, 7410 Reutlingen.

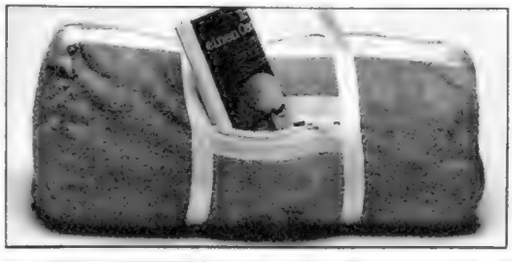
Dusch-Creme und Luffaschwamm, 16,50 DM. Village, 8900 Augsburg.



Sauna-Bürsten mit Symbolen, für jedes Familienmitglied eine. Zirka 33,– DM. Sia, 3000 Braunschweig.

Saunatuch und Handtuch sind kochfest. Zirka 40,– und 16,– DM. Egeria GmbH, 7400 Tübingen.

Hautfunktionsöl wirkt durch die Haut und fettet nicht. Besonders gut nach jedem Saunabad. Zirka 16,– DM. Diaderma, 6900 Heidelberg.



Sporttasche aus 100 % Baumwollfrottier. Mit Außentasche und weißem Kunststoffutter – groß genug für das Zubehör. Zirka 129,– DM. Möve, 7410 Reutlingen.

Fotos: Norbert Radler

Nur eine Tomate wie diese,

die von vorn,

von links,

von rechts,

von hinten,

von oben,

von unten...

...die von allen Seiten
so sonnenreif und
appetitlich ist –
und so saftig prall
voll köstlichem Aroma –
nur diese Tomate
darf für Libby's
ihren Saft geben...

damit
Libby's Tomatensaft
so gut schmeckt wie eben
nur Libby's Tomatensaft.

Tomatensaft,
Gemüsesaft,
Tomate-
Mexikano,
Karottentrank.

Lieber Libby's Libby's Libby's weil es schmeckt

Ich wußte nicht, was da auf mich zukommt

Zwölf Jahre lang war sie eine ganz normale Hausfrau und Mutter. Dann kam ihr die Idee mit dem Kinderbuchladen. Käthe Plöger, heute 42, krempelte ihr Leben total um – mit einer ganzen Menge Mut und einer gesunden Portion Naivität. Helga Betram berichtet, was aus Käthe Plögers „Idee" geworden ist

Der Feinkosthändler nebenan hat kürzlich aufgegeben. Ein handgeschriebener Zettel an der mit Packpapier verklebten Schaufensterscheibe fordert die „verehrte Kundschaft" auf, ihn und seinen „feinen Dithmarscher Schinken" künftig in einem anderen Stadtteil Hamburgs zu suchen. „Ja", sagt Käthe Plöger, „das hier ist eine sterbende Straße. Ein Geschäft nach dem anderen macht zu."

Wer hier nicht zufällig Freunde oder Bekannte hat, den würde es wohl nie in diese unauffällige Seitenstraße irgendwo im Nordosten Hamburgs verschlagen. Hier geht man nicht einkaufen oder bummeln, schon gar nicht spazieren. Hier wohnt man

„Heute sagen meine Kinder: Der Laden ist Klasse, wäre schade, wenn's den nicht mehr gäbe. Früher war das anders . . ." Käthe Plöger mit ihren drei Töchtern (von links nach rechts): Juliana, Katrin und Stefanie. Ihren Kinderbuchladen (Foto links) hat Käthe Plöger kurz „Kibula" genannt. Inzwischen gibt's im „Kibula" auch Schallplatten. Natürlich für Kinder.

höchstens, sicher ganz angenehm, in geräumigen Altbauzeilen abseits der großen Verkehrsadern. Hier also einen Laden aufzumachen, wie es Käthe Plöger, Mutter von drei Kindern, vor sieben Jahren getan hat, noch dazu einen derart speziellen, dazu gehört entweder eine ganze

Fotos: Ute Paulsen

Typisch PROGRESS: Die neue Kompakt-Klasse.

Was morgen gültig sein wird, können Sie heute schon kaufen. Die neue Konzeption im Staubsaugerbau. Der PROGRESS 93 plus verkörpert sie. Außen kompakt: handlich, beweglich, leicht zu verstauen. Innen geräumig: Platz für den starken 1000-Watt-Motor. Platz für den neuen doppelwandigen Riesenfilterbeutel. Platz sogar noch für Zubehör.

Und dazu bekommen Sie eine rundum komfortable Ausstattung. Automatische Kabelaufwicklung. Staub-Controller. Umlaufende Möbelschutzleiste. Vor allem die extra flache und extra breite Elektro-Saugbürste, die Teppichböden bis an den Rand gründlich sauber macht. PROGRESS saugbürsten ist eben besser.

PROGRESS

Das Zeichen für Fortschritt im Haushalt

Ich habe mich selbständig gemacht

„Ich habe geglaubt, das ist ein schönes Hobby, das machst du so nebenbei..."

Menge Mut oder eine gesunde Portion Naivität. Sie sagt: „Vielleicht ein bißchen von beidem."

„Kibula" steht in großen schwarzen Lettern auf einer freundlich-gelben Markise – Kinderbuchladen. Draußen an der Tür ein Schild „Man darf auch gucken, ohne zu kaufen", und drinnen eine anheimelnde Atmosphäre: der Fußboden aus Holz, helle Wände, dunkle Balken unter der Decke. Viele Korblampen, eine gemütliche Sitzecke, Plüschbären und Marionetten auf dem Tisch. Und überall volle Bücherregale: die bunte Welt der Phantasie, durch Etiketten in ein überschaubares Schema gebracht.

42 Jahre ist Käthe Plöger, schlank und flott, sehr jung sieht sie aus. Sie nötigt mich zum Sitzen, sie muß noch eine Kundin bedienen. „Und dann", höre ich ihre Stimme, „lernen die Kinder eine Hexe kennen. Keine böse, sondern eine gute, und sie dürfen sich etwas wünschen. Und weil die Kinder so gern Semmelknödel essen, bekommen sie die auch, einen ganzen Berg voll ..." Das Verkaufsgespräch gerät zur Märchenstunde, Käthe Plöger resümiert den Inhalt der verschiedensten Bücher auf Anhieb, sie erzählt mit Eifer und Engagement. Später, als wir in der Wohnung direkt über dem Laden sitzen, gesteht sie denn auch: „Mir liegt jedes meiner Bücher am Herzen, manchmal so sehr, daß ich es gar nicht weggeben mag. Ich könnte auch nichts verkaufen, wenn ich nicht voll dahinterstehe."

Bücher, die sie für kitschig, und Spielzeug, das sie für minderwertig hält, kommen nicht in ihren Laden, um des Kommerziellen willen macht sie keine Konzessionen. Ein Geschäftsgebaren, das sicher sehr ehrenwert, aber nicht sonderlich einträglich ist, und um die Finanzen des ersten eigenständigen Kinderbuchladens in Hamburg (heute gibt es zwei) steht's denn auch nicht zum Allerbesten. Eine stete Umsatzsteigerung war zwar da in den letzten Jahren, aber Gewinne steckt Käthe Plöger immer wieder in neue Ware. Sie kann eben an keinem Buch vorübergehen, das ihr gefällt, und so kommt's, daß der Wert des Lagers inzwischen auf rund 120 000 Mark angewachsen ist. Von Monika Schulze, einer Freundin, die für 1000 Mark brutto (590 Mark netto) bei ihr angestellt ist, muß sie sich denn auch hin und wieder den leisen Vorwurf gefallen lassen: „Genügt es denn nicht, wenn du zwei Exemplare statt fünf von einem Buch bestellst?"

„Na ja", sagte Käthe Plöger, „es fehlt aber auch die Laufkundschaft. Wenn wir die hätten, sähe es schon ganz anders aus." Darum sucht sie jetzt nach einer besseren Gegend für ihr Geschäft.

„Manchmal sollte einer da sein, der einen auffängt, der einem auch mal was abnimmt!" Für Mußestunden mit ihren Kindern findet Käthe Plöger nicht immer die nötige Zeit.

Bisher habe sie sich halt nicht getraut, Wohnung und Laden zu trennen, „wegen der Kinder. So war ich doch zumindest in ihrer Nähe".

Drei Töchter hat Käthe Plöger, 18, 16 und 12 Jahre alt. Die können eine Mutter schon fordern, und die Frage stellt sich: Warum lädt man sich da zusätzlich die Last eines selbständigen Existenz-Versuchs auf? „Als ich damit anfing, habe ich nicht gewußt, was auf mich zukommt, sonst hätte ich wohl Angst gekriegt. Ich hab' geglaubt, das ist ein schönes Hobby, das machst du so nebenbei." Zwölf Jahre war Käthe Plöger eine ganz normale Hausfrau gewesen, nur auf ihre eigene Familie konzentriert, als ihr die Idee mit dem Buchladen kam. Auf dem Spielplatz war's, sie habe auf einer Bank gesessen und ihren Töchtern vorgelesen, und plötzlich seien die Kinder von allen Seiten gekommen, hätten sich dazugehockt und mitgehört. „Das passierte immer wieder, und da habe ich gedacht, das ist ja toll, da müßte man was machen."

Aus solch vagen Reaktionen auf einen Rattenfänger-Effekt werden konkrete Überlegungen, als die beiden alten Herren, die unten im Haus Zigarren verkaufen, verlauten lassen, sie wollten das Geschäft aufgeben. Käthe Plöger fragte ihren Mann, was er von einem Laden halte, der ganz auf Kinder- und Jugendliteratur spezialisiert sei, „und er fand das damals noch gut, er hat mir geraten, zuzugreifen".

Sie hat 30 000 Mark geerbt, die will sie investieren. Als Startkapital ist das keine Riesensumme, sie muß sparsam wirtschaften. Damit für die Bücher-Bestellungen noch Geld übrigbleibt, renoviert sie den Laden selber, zusammen mit Freunden. Aus drei winzigen, total verwohnten Zimmern soll ein großer Raum entstehen, das bedeutet: Wände einreißen, eine uralte Theke entfernen, den Fußboden und alle Elektroleitungen erneuern – und streichen, immer wieder streichen. Weil die Freunde nur nach Feierabend kommen können, zieht sich der Umbau ein dreiviertel Jahr hin, „am Eröffnungstag waren wir dann so kaputt, daß wir uns gar nicht mehr richtig freuen konnten".

Bis frühmorgens um fünf hat sie noch Bücher in Regale geräumt, um neun macht Käthe Plöger zum erstenmal den „Kibula" auf.

Käufer kommen nicht viele in den ersten Wochen und Monaten, aber für Käthe Plöger hat ein Ganztags-Job mit Überstunden begonnen. Und

KNITTER-FRESSER.

Was hilft schon ein säuselndes Dämpfchen, wenn Sie echte Dampfkraft brauchen! Die neuen TEFAL Dampf-Bügeleisen bieten Ihnen deshalb stärkste Dampfleistung.

Und sogar Leitungswasser können Sie verwenden. Falls es sehr kalkhaltig ist: bei TEFAL können Sie das am meisten beanspruchte Teil – den Dampfgeber – selber herausnehmen. Er entkalkt sich über Nacht. Damit bekommen Sie Bügeleisen, die Ihnen eine der ungeliebtesten Hausarbeiten **wesentlich** erleichtern. (Und das feuchte Tuch können Sie endlich vergessen).

Trockenbügeln

Dampfbügeln (sogar mit Spray)

kraftvoller Dampfstoß

DIE DAMPF-LEISTUNG

...typisch **TEFAL**

TEFAL Deutschland GmbH, Postfach 12 91 67, 6200 Wiesbaden

Ich habe mich selbständig gemacht

„Ich denke nicht ans Aufgeben. Dazu bin ich zu sehr mit der Sache verwachsen!"

auch ein ganz neues Leben. Die Ehefrau, die sich jahrelang ganz bewußt in den Kokon Familie eingesponnen hatte, muß sich die Praktiken einer zupackenden Geschäftsfrau aneignen. „Ich mußte lernen, auf Menschen zuzugehen. Ich mußte reden lernen, mit Vertretern, auf Messen."

Mit Schaudern denkt sie noch heute an jenen Abend in einer Kirchengemeinde zurück, an dem der Vorsitzende plötzlich aufstand und sagte: „Jetzt kommt Frau Plöger zu Wort. Sie wird uns von neuen Kinderbüchern erzählen." Das sei ein schlimmes Gefühl gewesen, „ich kriegte knallrote Ohren und dachte, der Boden tut sich auf". Heute kann sie das, vor Menschenmengen Reden halten; nach außen, sagt sie, bekommt man mehr Sicherheit durch die Selbständigkeit.

Im Kern schätzt sie sich eben immer noch als eher schüchtern ein, und sie ist ein Mensch, dem alles ziemlich unter die Haut geht. Vor vier Jahren zog ihr Mann von zu Hause weg, die Plögers leben seitdem getrennt. Und obwohl sie eigentlich von Anfang an wußte, daß die Ehe nicht so war, wie sie sein sollte („Wir paßten einfach nicht zusammen!"), empfand sie diesen Schritt doch als Schock. „Ich habe gedacht, das schaffst du nie!" In dieser Situation habe der Laden ihr einen gewissen Halt gegeben, „das war mein Leben, an dem er nicht teilhatte".

War es vielleicht sogar diese neue Sicherheit, die ihn verunsichert hat, hat es ihn gestört, daß eine Frau es durch mehr als nur den Mann „möglich macht"? Käthe Plöger mag darauf keine eindeutige Antwort geben, sie ist kein Typ, der zur Selbstaufwertung die Schwächen von anderen braucht, und deshalb sagt sie nur: „Vielleicht hat es ihn in seinem Entschluß bestärkt." Immerhin, als er ging, da habe er gesagt, man könnte es vielleicht noch mal miteinander probieren, wenn sie noch heute ein Schild an die Ladentür hängen würde: Ab sofort geschlossen. „Da hab' ich nur gesagt: Das kannst du doch wohl nicht von mir verlangen . . ."

Den Kinderbuchladen aufzugeben, das verlangen heute nicht mal mehr die Töchter von ihr. „Dabei hatten die manchmal solche Aggressionen gegen das Geschäft, die sind da durchgerannt, ohne nach links und rechts zu schauen." Die Jule, heute ist sie 16, hat sogar mal gesagt: „Aus dem Laden will ich nichts zum Geburtstag, überhaupt nichts." Und alle Kinder hätten Phasen durchgemacht, in denen sie nicht mehr lesen wollten. Aus Trotz, so sieht es Käthe Plöger, gegen die Aktivitäten der Mutter. Mit Schuldgefühlen den Kindern gegenüber schlägt sie sich denn auch seit Jahren herum, und da hilft es auch nicht viel, wenn die Mädchen heute sagen: „Unseretwegen ein schlechtes Gewissen, das ist doch blöd. Der Laden ist Klasse, wäre schade, wenn's den nicht mehr gäbe."

Meist liest sie nachts, tagsüber hat Käthe Plöger kaum Zeit dazu. Seit einigen Jahren steht ihr zwar Monika Schulze, eine gelernte Buchhalterin, zur Seite, aber auch zwei Frauen sind mit einem solchen Laden mehr als ausgelastet. Zumal dann, wenn man aus finanziellen Gründen alles selber macht, sogar das Putzen. Die beiden dekorieren, machen die Buchführung, schreiben Rechnungen, stellen Informationsblätter zusammen und holen mit einem alten Ford Bücherkisten vom Bahnhof ab, um die Speditionskosten zu sparen. Zwischendurch muß eine von beiden kochen – Käthe Plöger und Monika Schulze haben zusammen fünf Kinder –, und gegessen wird mittags immer gemeinsam, weil's auf diese Weise praktischer ist. Als besonders anstrengend empfinden die Frauen die Ausstellungen, die sie in Schulen, Kindergärten und Gemeindezentren arrangieren. Bis nach Lüneburg und Hannover fahren sie zuweilen, schwere Bücherkisten in einem Pferde-Anhänger ans Auto gekoppelt. Meist fangen sie am Spätnachmittag an aufzubauen, Buch für Buch mit Zusatzinformationen, vor zwölf sind sie dann nie zu Hause. „Und am nächsten Morgen muß man um sieben wieder da sein, ehe die ersten Kinder kommen."

Viel bringen solche Ausstellungen nicht, das ist wieder so eine Art Selbstverpflichtung, der sich Käthe Plöger nicht entziehen kann. Man muß doch informieren, sagt sie, die Eigenwerbung dabei, die sei kaum der Rede wert. „Die Leute sagen zwar immer, ‚wie schön, diese Riesenauswahl . . .', aber ganz selten mal, daß einer aus einem anderen Stadtteil Hamburgs dann auch wirklich zu uns kommt." Solche Käufer fehlen, der „Kibula" existiert hauptsächlich von Stammkundschaft – Büchereien, Kindergärten oder Schulen – und laviert dadurch ständig am Rande des Ruins. Wenn Käthe Plöger nicht Unterhalt von ihrem Mann bekäme – vom Laden könnte sie nicht leben. „Der wirft kaum etwas ab. Vielleicht mal einen Urlaub oder ein Stück Kuchen am Nachmittag."

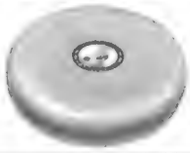
Ans Aufgeben denkt sie trotzdem nicht, auch wenn sie zuweilen davon spricht. „Dazu bin ich zu sehr mit der Sache verwachsen, dazu habe ich wohl auch zu viel investiert – Ideen, Zeit, Kraft. Manchmal denkt man auch, man bringt das alles nicht mehr." Zum Beispiel dann, wenn man ganz kaputt von einer Messe nach Hause kommt und findet die 17jährige Tochter beim Kofferpacken. „Ich frage, was das soll, und sie sagt, daß sie ausziehen will, zu ihrem Freund." Die ganze Nacht habe sie mit ihr geredet, ganz offen und ohne Tabus, und schließlich sei Kathrin denn auch geblieben.

Kann sein, daß sie nach solch psychischem Streß überlegt, daß sie eigentlich auch gern mal nehmen würde, statt immer nur zu geben, daß da einer sein sollte, der einen auffängt, einem auch mal was abnimmt. Aber am nächsten Tag ist sie garantiert wieder fit fürs nächste Gefecht und aufnahmebereit für Erfolgserlebnisse. „Jetzt haben wir es endlich geschafft, daß wir mit dem Firmennamen ‚Kibula' ins Telefonbuch kommen. Monatelang habe ich das versucht, aber mir wurde immer gesagt: Das geht nur, wenn man auch im Handelsregister eingetragen ist, und das wiederum schafft man nur, wenn man einen Jahresumsatz von 150 000 Mark hat. Aber ich habe so lange gebettelt, bis sie nachgegeben haben." Sie stutzt einen Moment, lacht, sagt dann: „Ich glaube fast, daß ich doch schon das Kämpfen gelernt habe. Das hätte ich früher nie für möglich gehalten."

In der nächsten FÜR SIE:

Ingrid Kneb, München: Wie aus einer angestellten Friseuse eine tüchtige Geschäftsfrau wurde ★

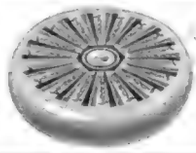
Echter Käse aus Holland



Junger Gouda:
sahnig
Mittelalter Gouda:
herzhaft
Alter Gouda:
kraftig

Edamer:
mild

in Brot-
und
Kugelform



Pikantje
van Gouda
garantiert
4 Monate gereift:
pikant
im Geschmack

Viel Abwechslung und viel Geschmack.

Gehen Sie mal so mit Gouda ins Gericht.

Dieses Gericht muß nicht wärmstens empfohlen werden. Denn es wird gegessen sein, bevor es abgekühlt ist. Backen Sie darum doch mal zwei Bleche, denn auch kalter Gouda-Zwiebelkuchen ist nicht nur eine saftige Zwischenmahlzeit, sondern der Clou des Abends, wenn Sie ihn bei Bier oder Wein in einer gemütlichen Freundesrunde anbieten.

Zutaten:
1 Paket Tiefkühl-Hefeteig
40 g Butter
500 g geschälte Zwiebeln
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g geräucherter, durchwachsener Speck
150 g alter Holland-Gouda
1/8 l Sahne
2 Eigelb, etwas Salz
eventuell Kümmel

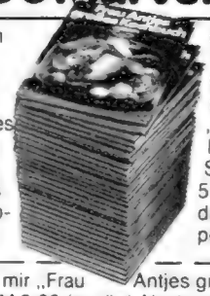
Und so wird's gemacht:

Tiefgefrorenen Teig in eine mit Mehl bestäubte Schüssel geben, abdecken und auftauen lassen. Teig kräftig durchkneten, gut aufgehen lassen, ausrollen und auf ein gebuttertes Backblech legen. Zwiebeln in dünne Halbmonde schneiden und in heißer Butter glasig dünsten; abkühlen lassen. Gleichmäßig auf den Teig verteilen, mit reichlich Pfeffer würzen und den in kleine Würfel geschnittenen Speck darauf geben. Dick mit geriebenem Gouda bestreuen. Sahne, Eigelb und Gewürze verquirlen und den Kuchen damit begießen. Bei offener Tür im schwach warmen Backofen noch mal gehen lassen, dann bei 180 bis 200° in ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Noch mehr Rezepte und Anregungen finden Sie in „Frau Antjes großes Kochbuch". Preis nur 9,80 DM.

„Frau Antjes großes Kochbuch" mit mehr als 200 Farbfotos und 300 Rezepten auf 180 Seiten für Vorspeisen, Braten, Aufläufe, Desserts und Kuchen bekommen Sie auf zwei Wegen – wie, lesen Sie nebenan.

Der Bestseller! 400.000 mal verkauft!



• Sie überweisen DM 9,80 auf das Postscheckkonto Köln, Nr. 194959-502 von „Frau Antjes Feinschmecker-Studio", Markt 45, 5100 Aachen. Das Buch kommt porto-frei ins Haus.

• Oder... Sie füllen den Coupon aus, senden ihn an „Frau Antjes Feinschmecker-Studio", Markt 45, 5100 Aachen, und das Buch kommt per Nachnahme.

Bitte senden Sie mir „Frau Antjes großes Kochbuch" zum Preis von DM 9,80 (zuzügl. Nachnahmegebühren)

Vorname

Familienname

Straße

PLZ Wohnort 9 FS 22

Frau Antjes Feinschmecker-Studio, Markt 45, 5100 Aachen

Marke Tischfein, Kochgeschirr-Serie Record:

EMPFOHLEN VON DEN BESTEN SCHINKENOMELETTES, PÜREES, MEHLSPEISEN UND ALLEN ANDEREN FEINEN SACHEN.

Die besten Köche verwenden unübertroffene Zutaten. Man nehme Marke Tischfein. Davon die neue Kochgeschirr-Serie Record aus hochglanzpoliertem Edelstahl Rostfrei 18/10. Natürlich mit energiesparendem Super-Sandwich-Boden und praktischem Schüttrand. Alles geeignet für Elektro, Gas und Kohle. Und darüber hinaus noch mit Steckdeckel für vitaminschonendes, wasserloses Garen. Guten Appetit.

Marke Tischfein Das beste Rezept für feines Essen.

Kompliment: Sie fährt vorsichtiger und auch rücksichtsvoller als er . . .

Ein Kompliment der Frau am Steuer!

Fast 5 Millionen Bundesbürgerinnen haben einen eigenen Pkw, 1985 werden es 7 Millionen sein. Was Männer gelegentlich übersehen: Frauen sind die besseren Autofahrer. Neue Untersuchungen beweisen das

Zwei Freundinnen treffen sich beim Einkauf. Fragt die eine: „Na, wie klappt's denn mit der Fahrschule?" Antwortet die andere: „Ganz prima. Heute bin ich schon 50 Kilometer in der Stunde gefahren, und morgen will ich versuchen, die Augen offenzuhalten, wenn ein Auto entgegenkommt."

Der Witz, sicherlich von Männern erfunden, ist symbolisch für ein weitverbreitetes Vorurteil: Frauen am Steuer, um Himmelswillen, rette sich wer kann! Wie alle Vorurteile Ausdruck dümmlicher Hochnäsigkeit sind, so hat sich auch dieses Vorurteil autofahrenden Frauen gegenüber in all den Jahren festgefressen, obwohl es in der Tat jeder Grundlage entbehrt. Im Gegenteil, würde es zutreffen, so müßte auf unseren Straßen Tag für Tag das völlige Verkehrschaos stattfinden. Denn:

- 10 Millionen Frauen besitzen in der Bundesrepublik einen Führerschein.
- 1978 hatten 4,9 Millionen Bundesbürgerinnen einen eigenen Pkw, und 1985 werden es nach Schätzungen des Mineralölkonzerns Aral 7,3 Millionen sein. Das heißt: Jeder vierte Pkw gehört heute schon einer Frau, 1985 wird es jeder dritte sein.
- 47 % der Pkw-Fahrerinnen benutzen ihren Wagen täglich, 35 % mehrere Male in der Woche. 68 % der Pkw-Besitzerinnen fahren mit dem Wagen regelmäßig zur Arbeit.
- Die durchschnittliche Fahrleistung der weiblichen Pkw-Fahrer beträgt 12 000 Kilometer im Jahr (die der Männer 16 000 km).

Bemerkenswerte Zahlen, die zeigen, daß die autofahrende Frau zügig aufholt. Und der dänische Soziologe Carsten Wass hat nach umfänglichen Tests herausgefunden, daß Frauen – vor allem junge – besser fahren als Männer: Im Alter bis zu 25 Jahren sind die Herren bei gleicher Fahrleistung zwei- bis dreimal häufiger an Unfällen beteiligt als die gleichaltrigen Damen. Schlußfolgerung des Dänen: Könnte man den jungen Männern, beispielsweise durch Schulungen, beibringen, vorsichtiger zu fahren, dann gäbe es in der Bundesrepublik 20 % weniger Unfälle.

Amtliche Tatsache ist aber nicht nur, daß Frauen weniger oft an Straßenverkehrsunfällen beteiligt sind als Männer – ihnen wird auch längst nicht so oft der Führerschein entzogen, sie begehen weit seltener Verkehrsüberschreitungen, und sie sind im Straßenverkehr rücksichtsvoller und zuvorkommender. Nun gut, Frauen sitzen nicht so oft am Steuer wie Männer. Aber während zwischen 1973 und 1975 die Zahl der autofahrenden Frauen sich verdoppelte (bei gleichzeitig überdurchschnittlich gewachsenen Fahrleistungen), stiegen die Zahlen der Führerscheinentziehungen und Verkehrsüberschreitungen bei ihnen „nur" um knapp 30 %. Mit anderen Worten: Die Zunahme weiblicher Verkehrssünder fiel niedriger aus, als die steigende Bedeutung der Frauen am Steuer erwarten

Eine Eminent Orgel ist so viele Instrumente, wie Sie darauf spielen.

Das, so finden alle, die sich für diese Art neuzeitlicher Hausmusik begeistern, ist das Schönste daran. Es gibt aber noch viele andere Gründe für die wachsende Beliebtheit der elektronischen Orgeln aus Bodegraven in Holland. Auch musikalischen Anfängern macht es Spaß, schnell zu einem echten selbstgeschaffenen, selbsterspielten Musikerlebnis zu kommen und mitzuerleben, wie sich ihnen täglich neue Möglichkeiten eröffnen. Das zeigt sich übrigens schon beim Ausprobieren im Musikinstrumente-Fachgeschäft!

"Was dem einen sein Wunschkonzert, ist dem anderen **seine Hitparade"**. Das, aus dem Mund eines begeisterten musikalischen Familienvaters, ist wohl ein ebenso wichtiger Grund: Eminent Orgeln sind nicht nur so viele Instrumente, wie Sie darauf spielen - sie sind auch so viele Arten Musik, wie Sie darauf spielen wollen. Sie passen sich Ihrem Geschmack und Ihrer Laune an. Sie werden es bei Ihrem Besuch im nächstgelegenen Fachgeschäft selbst feststellen, daß sich auf einer Eminent Orgel ein Violinkonzert genau so überzeugend spielen läßt wie etwa ein Bossanova.

Eine unter 33 Eminent Orgeln. Modell mit Arpeggiomatic, Rith-o-matic, Orbitone, Rithmix, String Ensemble usw.

An: Holland Import GmbH, Clorather Strasse 1, Postfach 100329, 406 Viersen 1, Thunstrasse 73, 3006 Bern (für die Schweiz: MCH Export AG)

Ich möchte mehr über Hausmusik anno 1979 erfahren. Bitte übersenden Sie mir den neuen Eminent Elektronik-Orgeln Katalog

Name

voll st. Anschrift

eminent

eminent solina OMEGAN Eminent BV, Bodegraven, Holland

FS 22

Einladung zum Wunschkonzert

3500 Kassel Ständeplatz 23 - MUSIKHAUS EICHLER - S. **3500 Korbach** Am Berndorfer Tor 5 - MUSIKHAUS HARMONIE - E.S. **5240 Betzdorf/Sieg** Steinerotherstr. 44 - MUSIKHAUS HARTMANN - S. **5400 Koblenz** Viktoriastr. 16-18 - MUSIKSTUDIO MULTRUS - E.S.O. **5413 Bendorf** Hauptstr. 25 - "MUSIKLADEN" - S. **5419 Harschbach** Hauptstr. 15 - MUSIKHAUS DIETER WEHNER - E.S. **5450 Neuwied** Bismarckstr. 17 - PIANO THILEMANN GmbH - O. **5460 Linz** Rheinstr. 4 - MUSIKHAUS FUCHS - S. **5500 Trier** Palaststr. 7 - PIANOHAUS CLAUS HÜBNER - E.S.O. **5500 Trier** Fleischstraße 30-31 - MUSIKHAUS REISSER - E.S.O. **5533 Hillesheim/Eifel** Bachstr. 1 - MUSIKHAUS A. MEYER - S.O. **6056 Heusenstamm 2 - Rembrücken** Am Hirschgraben 28 - MUSIKHAUS HELGA BAUER - S.O. **6085 Nauheim b. Groß Gerau** Schleifweg 13 - MUSIKHAUS WILLY KEYLWERTH - E.S. **6100 Darmstadt** An der Stadtkirche 1-2 - MUSIKHAUS CRUSIUS - E.S.O. **6149 Rimbach/Odw.** Goethestr. 2 - MUSIK HELMLE - E.S.O. **6339 Bischoffen-Niederweidbach** Mery Str. 3 - MUSIKHAUS WALTER PAUL - E.S.O. **6349 Herborn-seelbach** Hohe Str. 1 - MUSIKHAUS BICKEL - S. **6360 Friedberg** Kaiserstr. 149 - MUSIK ORTEL - E. **6400 Fulda** Rhabanusstr. 29 - MUSIKHAUS ROMAN MOLLENHAUER - S. **6450 Hanau** Langstr. 52 - MUSIKHAUS BAYER - E.S.O. **6580 Idar-Oberstein** Hauptstr. 343 - MUSIKHAUS MATHIAS - O. **6500 Mainz** Bahnhofstr. 9 - MUSIKHAUS ALEXANDER - S.O. **6588 Birkenfeld** Friedrich-August Str. - MUSIKHAUS PREM - S. **6600 Saarbrücken** Futterstr. 4 - MUSIKHAUS LOUIS - S. **6612 Schmelz** Saarbrücker Str. 26 - ROYAL MUSIC A. LANGENFELD - E.S. **6639 Rehlingen/Saar** Sonnenstr. 7 - MUSIKHAUS KURT JACOBS - S.O. **6700 Ludwigshafen** Wredestr. 49 - MUSIK FACHGESCHÄFT JESZENSZKY - S. **6700 Ludwigshafen** Bahnhofstr. 33 - MUSIK MÜLLER - E.S. **6720 Speyer** Gilgenstr. 26a - MUSIK CENTER MARKUS - E.S.O. **6730 Neustadt/Weinstr.** Karl Helfferisch Str. 2 - MUSIK THIBAU KG - S. **6740 Landau** Ostring Center - MUSIKHAUS SCHLAILE - E.S.O. **6750 Kaiserslautern** Schillerplatz 2 - MUSIKHAUS KLIMMER - S. **7000 Stuttgart** Hauptstädter Str. 55 - MUSIKHAUS MAX OSTERODE - S. **7000 Stuttgart 1** Rotebühlplatz 23 - MUSIKHAUS BARTH - S.O. **7000 Stuttgart 1** Silberburgstr. 143 - MUSIKHAUS MATTHAES KG - E.S.O. **7032 Sindelfingen** Ziegelstr. 37 - MUSIKHAUS SUMM - E.S. **7060 Schorndorf** Palmstr. 21 - PIANO FISCHER - S. **7091 Rosenberg-Hüttenhof** beim Campingplatz - MUSIK RITTER - S. **7100 Heilbronn** Kaiserstraße 40 - MUSIKHAUS HÄBER - S. **7120 Bietigheim** Industriestr. 11 - ORGELBAU STEIRER-STAHL - S.O. **7141 Steinheim** Steinbeißstr. 7 - ORGEL ELEKTRONIK PETER WOOP - E.S.O. **7208 Spaichingen** Hauptstr. 50-52 - MUSIKHAUS SPAICHINGEN GmbH - E.S.O. **7257 Ditzingen-Heimerdingen** Otto Hahn-Str. 6 - MUSIKHAUS EWALD KIENLE - S. **7290 Freudenstadt** Alfredstr. 2 - MUSIKHAUS RUDERT - S.O. **7320 Göppingen** Gaislinger Str. 3 - MUSIKHAUS RAAB - E.S. **7404 Ofterdingen** Ahornweg 3 - ORGEL CENTRUM OFTERDINGEN - E.S.O. **7440 Nürtingen** Lampertstr. 4 - MUSIKHAUS PAUL GREISS - S. **7500 Karlsruhe** Kaiserstr. 175 - MUSIKHAUS SCHLAILE - E.S.O. **7520 Bruchsal** Wilderisch Str. 21 - MUSIKHAUS SCHLAILE - E.S.O. **7530 Pforzheim** Dillsteiner Str. 15 - MUSIKHAUS SCHLAILE - E.S.O. **7537 Wilferdingen-Remchingen** Wiesenstr. 46 - MUSIKHAUS WERNER - E.S.O. **7591 Achern** Hauptstr. 118 - ORGELSTUDIO DIEHR - E.S. **7600 Offenburg** Friedenstr. 8 - ORGELSTUDIO DIEHR - E.S. **7600 Offenburg** Klosterstr. 8 - MUSIKHAUS SCHLAILE - E.S.O. **7640 Kehl** Rheinstr. 62 - ORGELSTUDIO DIEHR - E.S **7800 Freiburg** Bertholdstr. 7 - MUSIKHAUS RÜCKMICH - S. **7852 Bühlertal** Hauptstr. 17 - ORGELSTUDIO DIEHR - E.S. **7890 Waldshut-Tiengen 1** Rheinstr. 1 - MUSIKHAUS SIEBLER - S. **7900 Ulm** Neue Strasse 83 - MUSIKHAUS CHR. REISSER - E.S.O. **7920 Heidenheim** Sudetenstr. 39 - ORGELSTUDIO MAX - S. **7992 Tettnang 1** Schulstr. 14 - MUSIKLADEN TETTNANG - E.S.O. **8000 München 2** Karlstr. 55 - MUSIKHAUS KLIER KG - E.S. **8000 München 5** Cornelusstr. 14 - MUSIK MARKT - E.S.O. **8019 Glonn** Mühltal 1 - IHR MUSIKFREUND - O. **8200 Rosenheim** Frühlingstr. 10 - MUSIK BIEBER - S. **8220 Traunstein** Ludwigstr. 26 - MUSIKHAUS HUNKLINGER - O. **8225 Traunreut** Marktstr. 4 - HAUS DER MUSIK PAUL KOMLEW - S. **8390 Passau** Neuburgerstr. 102e - MUSIKHAUS SPERRHAKE - S.O. **8400 Regensburg** Wahlenstr. 5 - MUSIKHAUS WINKELHÖFER - S. **8440 Straubing** Simon Höller Str. 8 - PIANO WERNER - E.S.O. **8481 Pressath** Reichweinstr. 1 - MUSIKHAUS BAUER - E.S. **8501 Feucht** Drosselweg 9 - ORGELBAU GÜNTER SCHWAN - S.O. **8504 Stein** Hauptstr. 9 - MUSIK MATTHES - S. **8510 Fürth** Königstr. 102 - PIANOHAUS FRIEDRICH - S. **8551 Röttenbach** Lohmühlweg 4 - MUSIKKONTOR RÖTTENBACH - E. **8602 Weichendorf-Memmelsdorf** Abtsberg 8 - MUSIKHAUS HÖFER - E.S.O. **8671 Strassdorf/Post Schwarzenbach-Wald** - MUSIKHAUS KRENZ - S. **8720 Schweinfurt** Mainberger Str. 6 - SCHWEINFURTER ORGELSTUDIO - E.S. **8755 Alzenau** Märkerstr. 10 - MUSIKHAUS ALT - S. **8900 Augsburg** Am Rathausplatz - MUSIK DURNER - E.S. **8940 Memmingen** Kalchstr. 45 - MUSIKHAUS ERICH GAISSER - S. **8950 Kaufbeuren** Grüntenstr. 8 - MUSIKHAUS GAISSER-PAWLOWSKI - E.S.

eminent

E. = EMINENT S. = SOLINA O. = OMEGAN

Beim Auto würden Frauen zu allerletzt sparen

lassen mußte. Die häufigsten „Sünden" der Damen: Mißachtung der Vorfahrt und überhöhte Geschwindigkeit. Dagegen sind den Herren häufiger Trunkenheit am Steuer und allgemeine Verkehrsgefährdung (falsches Überholen und Weiterfahrt

Kompliment: Sie fährt, er schläft.

beim Rot der Ampel zum Beispiel) anzulasten.

Stichwort Verkehrsgefährdung und Stichwort Vorsicht: 51 % der weiblichen Pkw-Besitzer begrüßen das Tempo-Limit von 30 km/h in dichtbesiedelten Wohngebieten, aber nur 36 % der Männer sind dafür.

Das langsamere Fahren, eine von Männern allzuoft belächelte Fahreigenschaft der Frauen, ist auf eine größere Portion Vorsicht zurückzuführen. In der Tat, 32 % der Frauen haben nach den Ermittlungen der Aral AG Angst, einen Unfall zu bauen, aber nur 24 % der Männer. Kein Wunder übrigens, daß Frauen im allgemeinen weniger kräftig aufs Gaspedal treten – sie haben meist die kleineren Autos: 32 % der 4,9 Millionen Autobesitzerinnen fahren einen Pkw mit einem Hubraum unter 1200 Kubikzentimeter, 62 % bis 1500 ccm. Nur 6 % also haben größere Wagen zur Verfügung.

Es gibt überhaupt keine Beweise dafür, daß Frauen die schlechteren Autofahrer sein sollen, wie oft behauptet – alle Witzeleien und Stammtischgespräche zu diesem Thema haben keine Berechtigung. Wenngleich die Vorurteile tief sitzen: Bummelt eine Frau mit dem Pkw auf der Straße und verursacht dadurch Autoschlangen, so heißt's „typisch Frau!" oder „Sonntagsfahrerin!", drückt sie dagegen auf der Autobahn stärker aufs Gaspedal, ist vom „Satansweib" die Rede. Dabei sind Frauen nicht nur die vorsichtigeren Fahrer, ihnen macht das Fahren auch viel mehr Spaß als den Männern, wie Aral in Zusammenarbeit mit dem Institut für Demoskopie Allensbach ermittelte: Danach haben 68 % der Pkw-Besitzerinnen „große Freude am Autofahren", aber nur 58 % der Männer.

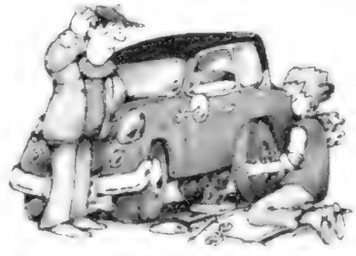
Und was halten Frauen und Männer nun gegenseitig von ihren Fahrer-Qualitäten? 7 % der Frauen behaupten, daß Frauen eher besser als Männer fahren. 80 % meinen, sie würden's genauso gut machen wie die Herren, 5 % gestehen den Männern bessere Fahrkünste zu. Ganz anders bei den männlichen „Piloten": Nur 3 % sehen die Frauen als die besseren Autofahrer, 59 % billigen ihnen ebenso gute Fahreigenschaften zu, doch 21 % der Männer halten nichts von den Damen am Steuer.

Und trotzdem, die Herren hören auf die Damen, wenn es ums Auto geht – mehr als sie vielleicht zugeben wollen. Denn 83 % aller Ehefrauen zwischen 20 und 65 Jahren nehmen persönlichen, mitentscheidenden Einfluß beim Autokauf. Für sie muß der Wagen „kompakt, zweckmäßig und bedienungsfreundlich" sein, wogegen Männer gern und oft sehr viel mehr Wert auf Spitzengeschwindigkeit, Motorstärke und andere technische Raffinessen legen.

Auch als Statussymbol spielt der Pkw für Frauen so gut wie keine Rolle: Nur 8 % aller Pkw-Besitzerinnen meinen, „der Wagen gehört bei meiner Position einfach dazu". Für die meisten Frauen ist der Pkw einfach praktisch, „weil ich damit ganz allgemein viel beweglicher und unabhängiger bin und viel Zeit spare".

Das Auto, das steht fest, spielt im Frauen-Alltag eine immer größere Rolle. Wie wichtig es geworden ist, sagt diese Erfahrung aus: Auf die Frage, wo Pkw-Besitzerinnen sich im Notfall einschränken und sparen würden, nannten die meisten Kleidung, Urlaubsreise und Essen – vom Auto ist da viel seltener die Rede als bei den Männern.

Und auch diese Zahlen beweisen, welchen Stellenwert die autofahrende Frau heute hat: Pkw-Besitzerinnen kauften 1978 für 5,9 Milliarden Mark Benzin und Motorenöle (3,2 Milliarden Mark davon kassierte allein Vater Staat an Steuern).



Kompliment: Sie wechselt das Rad.

Emanzipation am Lenkrad – längst eine Selbstverständlichkeit. Vor 20 Jahren gab's in der Bundesrepublik gerade 200 000 Autobesitzerinnen; heute sind es fast 5 Millionen, in sechs Jahren werden es 7,3 Millionen sein – 30 % aller Bundesbürgerinnen. Ein deutlicher Hinweis an die Herren, die Damen als echte Partner auf Landstraßen und Autobahnen zu akzeptieren. FÜR SIE jedenfalls trägt dieser Entwicklung Rechnung: Dem Thema „Frau und Auto" wird die FÜR SIE-Redaktion künftig regelmäßig und mehr Platz einräumen. (Lesen Sie dazu auch die „Aktuelle Frage" auf Seite 4 in diesem Heft.)

★ Zeichnungen: R. Wernitz

R6-Tabak-Aroma-Übertragung: Das Aroma würziger Tabaksorten wird auf die leichten Tabake der R6 übertragen.
Nikotin 0,4 mg, Kondensat 5 mg (Durchschnittswerte nach DIN)

REEMTSMA
R6

Spezialitäten-Küche

Im Urlaub probiert und mit FÜR SIE nachgekocht

(FÜR Sie 18/79: Spezialitäten-Küche, Finnland [2] „Fleischpastete auf finnische Art".)

Da ich in diesem Sommer in Finnland war, habe ich einige finnische Spezialitäten kennen- und schätzengelernt. Aus Ihrem Heft 18/79 habe ich heute die „Fleischpastete auf finnische Art" nachgebacken – mit großem Erfolg.

Barbara Schmidt,
1000 Berlin 30

★

Hyperaktive Kinder

Neue Erfahrungen mit Phosphaten

(FÜR SIE 14/79: „Zappelig durch Phosphate im Essen?" – Prof. Dr. med. Hans-Diedrich Cremer vom Wissenschaftlichen Beirat der FÜR SIE nahm zu dieser Frage Stellung.)

Eine Gruppe von Müttern hyperaktiver Kinder (Symptome: starke Konzentrationsschwäche, aggressives Verhalten, gestörte Motorik, teils beim Schreiben, Sprechen und Gehen, Antriebsschwäche, Leseschwierigkeiten) hat sich in unserer Stadt zusammengefunden und versucht, mit phosphatarmer Kost zu therapieren, da weder Medikamente noch sonstige Therapien wirkungsvoll ansprachen. Wie Sie schreiben, sei der Ausdruck „phosphatarm" eigentlich widersinnig.
Wir finden, es ist zur Zeit die einzig korrekte Bezeichnung der Ernährung unserer Kinder. Daß Phosphate lebensnotwendig sind, wissen wir natürlich längst.
Die Mütter, die die „Diät" konsequent einhielten, machten nach 3 bis 4 mühsamen Wochen plötzlich die Entdekkung, daß die Kinder ruhiger und ansprechbarer wurden, besser schrieben, verständlicher redeten und schneller einschliefen. Natürlich gab es auch Rückfälle, die – genau wie bei H. Hafer beschrieben – ihre Zeit andauerten. Die Rückfälle wurden von Müttern erkannt, ohne daß sie von Diätfehlern wußten.
Viele der hyperaktiven Kinder haben (auch von Ärzten und Psychologen nur schwer erkennbare) motorische Störungen. Die Tapsigkeit, z. B. beim Ballfangen oder Tischtennisspiel, der „merkwürdige" Gang oder die verkrampfte Schrift werden oft auch von Fachleuten als dumme Angewohnheit angesehen. Da möchten wir aus unserer Erfahrung heraus doch sehr warnen.

O. N.,
6450 Hanau

★

Reisen

Mehr Service bei der Bundesbahn?

(FÜR SIE 17/79; Tatsachen und Tips.)

Das neue Intercity-System, „das modernste Bahnnetz der Welt", geht leider zu Lasten der eigentlichen Aufgaben der Bundesbahn: Das sind doch wohl die vielen ganz normalen Reisenden, die zu erschwinglichen Preisen, in angemessener Zeit und pünktlich ihr Ziel erreichen wollen.
Ich habe kürzlich erlebt, daß ein Interzonenzug in Köln nur 2½ Minuten hielt, um die schätzungsweise 200 meist älteren Fahrgäste mit viel Gepäck einsteigen zu lassen. Den Angehörigen blieb keine Zeit, das Gepäck zu verstauen, die Reisenden konnten nicht einmal ihre Plätze einnehmen. Eine Eingabe von mir ließ Verkehrsminister Gscheidle durch die „Zentrale Transport(!)leitung" der Bundesbahn in Mainz u. a. damit beantworten, daß die Hilfe von Begleitpersonen nicht vorgesehen sei; längere Zugaufenthalte „verbieten sich häufig ... allein schon aus Gründen der dichten Zugfolge". Dafür häufen sich nach Einführung des Intercity-Systems die Klagen über Verspätungen und andere Nachteile im Berufsverkehr.

Inge Brade,
5300 Bonn 1

★

Elvis-Film

Die Hits sind nicht vom „King"

(Zum Beitrag „Kino: Elvis, wie er sang und lebte", FÜR SIE Heft 18/79.)

So sehr ich mich als Elvis-Fan auch über Ihre Information freue: Nein, es stimmt nicht, daß „Elvis per Stimme" im Film „Elvis – The King" vorkommt. Für einen treuen Elvis-Fan wäre es zwar das Schönste; aber aus rechtlichen Gründen dürfen keine Original-Hits während der Aufführung laufen. Trotzdem wünsche ich mir natürlich auch, daß der Film ein ebenso großer Erfolg wie in den Staaten wird. Ein Elvis-Fan der ersten Tage schreibt Ihnen das.

Kurt Russel als Elvis Presley in dem Film „Elvis – The King".

Monika Achtel,
4000 Düsseldorf

Unter „Tatsachen und Tips", Heft 18, schrieben Sie, daß in dem Elvis-Film nur die Stimme von Elvis zu hören ist. Leider ist es aber nicht richtig, da aus rechtlichen Gründen die Schallplatten von Elvis nicht verwendet werden konnten. Die Stimme, die zu hören ist, stammt von Ronnie McDawell. Ronnie ist Country- und Western-Sänger, lebt im Staat Tennessee und hat daher auch denselben „Slang" wie Elvis. Da Ronnies Stimme der von Elvis am meisten gleicht, wurde er für diesen Film ausgesucht. Ich möchte aber betonen, daß Ronnie kein Elvis-Imitator ist. Dafür ist er viel zu viel Elvis-Fan.

Petra Lehrkamp,
4040 Neuss 26

★

Alleinstehende

Als Witwer hat man's doppelt schwer

(FÜR SIE 11/79: „Alles ist anders, wenn die Mutter fehlt", Reportage von Albrecht Schreiber.)

Die Darlegungen in diesem Artikel kann ich nur voll unterstreichen. Hinzu kommt, daß man als Witwer in dieser Wohlstandsgesellschaft keinerlei Verständnis erfährt. Noch schlimmer ist aber, wie sich die deutsche Behördendiktatur aufführt. Auch von meiner vorgesetzten Dienststelle habe ich keinerlei Verständnis für meine verzweifelte Situation erfahren. Obwohl ich mit meinen Nerven völlig am Ende war (meine Frau starb im März 1977 an Krebs), verpaßte man mir im August 1977 eine Beurteilung, welche meinem Vorwärtskommen absolut abträglich ist.

Diethelm Liesegang,
8000 München 50

★

Für Diätsuchende auf Reisen

Gibt's einen Diät-Führer?

Mit Bedauern muß ich feststellen, daß es in den Cafés für Diabetiker schlecht bestellt ist.

Rita Koch,
6750 Kaiserslautern

Die Redaktion: Allgemein ist das Angebot in den Cafés in den letzten Jahren schon besser geworden. Eine wertvolle Hilfe für alle Diätsuchenden: Der neue „Diät-Führer", in dem Diätgaststätten in Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden aufgeführt sind. (Verlag neues forum, Postfach 1245, 8720 Schweinfurt; 14,80 DM.)

★

Reisen mit FÜR SIE

Das war ein guter Tip!

Familie Bruch auf Wanderschaft: Ein Brief, der uns gefreut hat.

„Winterwonne für Kinder & Co." – unter diesem Titel stellte unsere Reiseredaktion das Bauerndorf Fiss in Tirol (FÜR SIE 23/78) vor. Daß es auch „Sommerwonne" hätte heißen können, beweist die reizende Zuschrift der Familie Bruch aus Hanau (oben).

Die Redaktion behält sich vor, Briefe aus Platzgründen zu kürzen.

★

Bei einer Coloration sollte Ihnen die Pflege genauso wichtig sein wie die schöne, natürliche Haarfarbe.

Denn von einer wirklich guten Coloration müssen Sie mehr verlangen als eine schöne, natürliche Haarfarbe. Sie muß sehr schonend sein, damit sich Ihr Haar auch nach vielen Anwendungen wohl fühlt.

Damit es angenehm weich und seidig bleibt und seinen gesunden Glanz behält.

Récital von L'Oréal ist besonders mild und pflegend. Und zugegeben, Récital ist teuer. Aber das sind Sie sich wert. Oder?

Récital
L'ORÉAL

Im Fachhandel auch in Österreich

Tatsachen und Tips

Das Nachrichtenmagazin der FÜR SIE

Kino

Wie der Emil Schweizer macht

Schweizer ist man dank Geburt. Oder man versucht es zu werden, und das ist ein denkbar schwieriges Unterfangen. Weil viel mehr Leute Schweizer sein mögen, als die Schweizer für richtig halten, sind Barrieren errichtet: Wer den roten Paß mit dem weißen Kreuz begehrt, muß sich gegenüber der Kantonspolizei entblättern. Rührige Beamte versuchen, in die letzten Winkel von Seele und Brieftasche zu blicken.

Was passiert, wenn man ausgerechnet Emil Steinberger zum Beamten erhebt, der den Leumund einwanderungswilliger Menschen erkunden soll – das ist demjenigen vor Augen, der Emil bei Bühnengastspielen oder Fernsehauftritten erlebte. Ein deutscher Psychiater nebst Frau, eine jugoslawische Tänzerin und ein italienischer Konditor bereuen alsbald den Tag, an dem sie beschlossen, Eidgenossen zu werden. Schuld sind „Die Schweizermacher" (so der Filmtitel): Emil und sein in der Schweiz prominenter „Beamten"-Kollege, der Schauspieler Walo Lüönd.

Für Emil Steinberger, der als Eidgenosse mittlerweile eine ähnliche Popularität wie Wilhelm Tell erlangte, ist es der erste große Spielfilm. Mit seinen Ein-Mann-Programmen („E wie Emil", „Emil träumt") ist der 46jährige ehemalige Postbeamte rasch zum erfolgreichen Alleinunterhalter der deutschsprachigen Bühnen geworden. Obgleich er viele – für Nordlichter unverständliche – schweizerische Ausdrücke in seinen „halbhochdeutschen" (Emil) Monolog einfließen läßt, sind seine Tourneen ausverkauft, auch wenn er wochenlang am selben Ort bleibt. Der Start von Emil Steinbergers erstem Versuch auf der Leinwand, „Die Schweizermacher", ist am 19. Oktober.

Emil Steinberger in seinem ersten Film – als Schweizer Saubermann.

Ehe

Warum Männer reife Frauen suchen

In den USA hat sich die Zahl der Partnerschaften zwischen lebensälteren Frauen und jüngeren Männern im letzten Jahrzehnt verdoppelt. Grund: eine freier und mobiler gewordene Gesellschaft, in der viele Männer alte Ideale als überholt betrachten. Zu diesem Ergebnis kommen Jane Seskin, Witwe eines Soziologen, und die Dramatikerin Bette Ziegler. Sie haben 130 Paare befragt, bei denen der Mann erheblich jünger ist als die Frau, und deren Lebensläufe jetzt in dem Buch „Ältere Frauen, jüngere Männer" veröffentlicht.

Kinder

30 000 werden jährlich geprügelt

Appell gegen Gewalt: der Aufkleber des Kinderschutzbundes.

Nachweisbar sind in Deutschland zwar „nur" 2500 Vernachlässigungen und Mißhandlungen von Kindern, aber: Das Familienministerium geht davon aus, daß nur jede zehnte zur Anzeige kommt. 30 000 Eltern prügeln mithin jährlich ihre Kinder oder lassen sie verwahrlosen. 600 Kinder sterben in jedem Jahr an den Folgen elterlicher Gewaltanwendung. Das Problem der sich ständig wiederholenden Mißhandlungen will der Deutsche Kinderschutzbund e. V. (DKSB) jetzt mit einer bundesweiten Aktion an die Öffentlichkeit bringen. Ein Aufkleber mit dem bewußt provozierenden Text „Nur Schinder schlagen Kinder" soll Diskussionen auslösen, auf die Situation der schutzlosen Minderheit aufmerksam machen, zur Solidarität aufrufen und – so hoffen die Kinderschützer – schließlich zum Verzicht auf Gewalteinwirkung gegenüber Kindern führen. Bestellungen (Preis des Aufklebers: 1,– DM) an den Deutschen Kinderschutzbund, Laportestraße 24a, 3000 Hannover 91.

Haushalt

Erwerbstätig oder „Nur"-Hausfrau?

Die überwiegende Mehrheit der „Nur"-Hausfrauen sowie der berufstätigen Hausfrauen in der Bundesrepublik ist nach wie vor mit ihrem Los ausgesprochen zufrieden. Das haben die Meinungsforscher des Ifak-Instituts für Markt- und Sozialforschung in 1984 bundesdeutschen Haushalten ermittelt. Danach sind von den berufstätigen Hausfrauen heute 78 % gern berufstätig, 19 % wären lieber nur Hausfrau, 3 % hatten keine Meinung dazu. Diese Zahlen sind seit 1975 unverändert. Von den nicht erwerbstätigen Hausfrauen gaben 83 % an, gern nur Hausfrau zu sein, 16 % wären lieber erwerbstätig, 2 % machten keine Angaben.

Und was sagen die Ehemänner dazu, wenn ihre Frauen berufstätig sein wollen? Nach Auskunft der Frauen bevorzugen die meisten die „klassische" Hausfrau: 75 % der Ehemänner sähen es heute lieber, wenn ihre Frauen sich nur um Haushalt und Familie kümmerten, 24 % wünschten sich eine berufstätige Hausfrau – wobei auch hier berufstätig für erwerbstätig steht. Im Vergleich zu 1978 haben die Ifak-Forscher bei dieser Frage herausgefunden, daß 1979 über 5 % mehr Ehemänner lieber „Nur"-Hausfrauen wollen.

Fotos: Ludwig Binder, Margret Bofinger, Kai v. Holleben, Neue Constantin

Fernsehen

Sechs Frauen vor der Kamera

Frau S. nach der Haft: „Der Anfang ist nicht das Schwerste."

Wie werden Frauen mit kritischen Situationen fertig? Der Bayerische Rundfunk unternimmt in sechs 45-Minuten-Fernsehfilmen unter dem Reihentitel „Das Jahr danach" den Versuch einer Antwort. Start ist am 25. Oktober um 16.15 Uhr im ersten Programm mit dem Film „Der

Die frische Schönheit.

Jade. Für jeden Hauttyp die richtige Pflege.

Jade Feuchtigkeitscreme schenkt trockener Haut frische Schönheit. Diese Creme mit dem roten Etikett gibt der Haut viel, viel Feuchtigkeit. Und die getönte Creme sorgt sofort für den frischen, schönen Teint.

Ja Ja Jade

Anfang ist nicht das Schwierigste": Frau S., Mutter von zwei Kindern, aus der Strafhaft entlassen, muß alte Schulden begleichen, das Vertrauen der Kinder wiedergewinnen, eine Arbeitsstelle suchen und mit dem Etikett „vorbestraft" leben. Die anderen fünf Folgen berichten über eine brustamputierte Frau, eine junge Ärztin, eine Schauspielerin, ein junges Mädchen in einem „typischen" Männerberuf und über eine junge Frau, die „alternativ" leben möchte.

Wirtschaft

44 Eier für einen Stundenlohn

Wenn auch fast alles teurer geworden ist – für Nahrungsmittel trifft das Gegenteil zu. Am erstaunlichsten ist die Sache mit den Eiern: Vor dreißig Jahren mußte ein Industrie-Facharbeiter bei einem Stundenlohn von 1,16 D-Mark noch 60 Minuten für den Gegenwert von drei Eiern (Stückpreis: 44 Pfennig) arbeiten. Durch Halbierung des Stückpreises auf 23 Pfennig und Anstieg des Stundenlohns auf 10,20 DM netto verdient er heute den Gegenwert von 44 Eiern stündlich. Vor drei Jahrzehnten beanspruchten die Nahrungsmittelausgaben einer Arbeitnehmerfamilie mit mittlerem Einkommen noch 46% der Verbrauchsausgaben, heute sind es nur noch 24%.

Recht

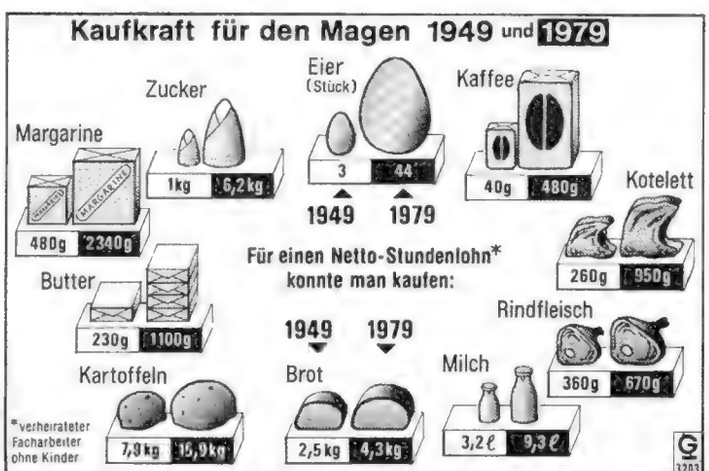
Heizung absperren nicht zulässig

Ein Vermieter wollte einem Mieter die Heizung abdrehen, weil er mit den Heizungskosten im Rückstand war. Das Oberlandesgericht Hamburg hat in einer Grundsatzentscheidung vom 3. 11. 1977 (4 W 48/77) erstmals klar herausgestrichen, daß ein Vermieter weder die Mieträume betreten darf, um die Heizkörper abzustellen, noch das Recht hat, andere elementare Versorgungssysteme, wie Strom oder Wasser, zu sperren, wenn ein Mieter mit der Miete oder den Nebenkosten in Verzug geraten ist.

Beruf

Wie man sich richtig orientiert

Sie ist zwar eigentlich für Lehrer und Berufsberater bestimmt, kann aber auch von anderen Interessenten – besonders Elternvertretern – genutzt werden: die Broschüre „Schriften zur Vorbereitung der Berufswahl", die die Berufsberatung der einzelnen Arbeitsämter bereithält. In ihr sind alle berufsorientierenden Schriften, berufs- und studienkundliche Informationsschriften und „Beratungsvorbereitende Selbsterkennungsprogramme" zusammengefaßt.



Essen und Trinken: Vor drei Jahrzehnten erheblich teurer als heute.

Frau Meisterin holt auf. Beim Examen ist sie besser als der Mann.

Aufgabe aller dieser Veröffentlichungen der Nürnberger Bundesanstalt für Arbeit ist, den Jugendlichen die Berufswahl zu erleichtern sowie Lehrern und Eltern bei der Beratung der Schulabgänger zu helfen. Bitte nicht in Nürnberg, sondern nur beim Orts-Arbeitsamt anfordern!

Gesundheit

Fingernägel als Warnsignal

Eine Weißverfärbung der Fingernägel deutet auf mögliche Leber- oder Nierenerkrankungen hin. Zeigen die Nägel hellere, parallel verlaufende Querstreifen, können dahinter Erkrankungen oder Vergiftungen stecken. Darauf weist die Barmer Ersatzkasse hin. Auch abnorme Brüchigkeit der Fingernägel ist ein Warnsignal: Wenngleich die Ursache oft im intensiven Umgang mit unverträglichen Waschmitteln liegt, kann sich doch auch etwas Ernstes dahinter verbergen, etwa Vitamin- oder Eisenmangel oder Funktionsstörungen der Schilddrüse.

Handwerk

Jeder achte Chef ist eine Frau

13 Prozent der Handwerksunternehmer sind Frauen. Damit hat jeder achte Handwerksbetrieb einen weiblichen Chef. Während bei den Friseuren nahezu jeder dritte Betrieb (32 Prozent) einen weiblichen Inhaber hat, sind es bei den „typischen" Männerberufen, zum Beispiel im Baugewerbe, nur knapp fünf Prozent.

Langsam, aber sicher steigt auch der Anteil der Frauen, die im Handwerk zu Meisterwürden gelangen. Von den 32 000 Gesellen, die 1978 ihre Meisterprüfungen ablegten, waren 8,6 Prozent Frauen. Das, so der Zentralverband des deutschen Handwerks, „bedeutet schon eine kleine Steigerung um 0,4 Prozent". Und was die Qualität der Prüfungen betrifft, so stellten die Meisterinnen die Meister deutlich in den Schatten: Ihre Erfolgsquote liegt um 86,3 Prozent klar über der ihrer männlichen Mitbewerber mit 76,6 Prozent.

Das Schwergewicht bei den weiblichen Meisterprüfungen hat sich 1978 nicht verlagert. 2031 von insgesamt 2755 weiblichen Prüfungsanwärtern strebten allein die Meisterprüfung im Friseurhandwerk an. Im Vergleich zu 1977 haben jedoch mehr Frauen in den ehemals „typischen" Männerberufen Maler und Lackierer, Kürschner, Konditor, Fleischer, Buchbinder die Meisterprüfung abgelegt.

Kleiner o.b. Leitfaden zum Tamponwechseln.

Originalgröße

Richtiger Tamponwechsel ist wichtig. Weil ein Tampon nun mal kein Verschluß sein darf. Und weil jeder gute Tampon durchlassen muß, wenn man ihn zu lange in der Scheide läßt. Wechseln Sie ihn jedoch zu früh, ist er noch nicht vollgesaugt. Die trockene Watte reibt beim Entfernen am Scheideneingang. Und das Einführen eines neuen Tampons wird schwieriger.

Wie kann man feststellen, ob es die richtige Zeit ist, den Tampon zu wechseln? Ganz einfach, beobachten Sie sich mal eine Periode lang. Natürlich brauchen Sie nicht jedesmal den Tampon zu wechseln, wenn Sie zur Toilette gehen. Scheide, Blase und Darm sind getrennte Organe mit getrennter Öffnung. Und das o.b. Rückholbändchen ist so imprägniert, daß es nicht feucht werden kann. Wenn Sie leicht am Rückholbändchen ziehen, fühlen Sie, ob der o.b. Tampon vollgesaugt ist. Spüren Sie deutlichen Widerstand, können Sie ihn noch länger liegenlassen. Gleitet er Ihnen leicht entgegen, ist es Zeit für einen neuen Tampon.

Wenn Sie noch Fragen haben, die mit diesem kleinen Leitfaden nicht beantwortet sind, dann schreiben Sie uns. Wir schicken Ihnen gern das neue „Tage-Buch" zur gründlichen Information.

o.b.

Natürlich und sicher.

Bitte ausschneiden und auf eine Postkarte kleben.
An die o.b. Beratung, Postfach 6001, 4000 Düsseldorf 1.
Bitte schicken Sie mir kostenlos das neue „Tage-Buch, eine Antwort auf viele Fragen über die Menstruation".

Name: _____

Straße: _____

Wohnort: ( ) _____

Ich bin in der Altersgruppe
bis 20 ☐ bis 30 ☐ bis 40 ☐ über 40 ☐
Ich benutze Tampons ja ☐ nein ☐
(Wenn Sie mögen, kreuzen Sie bitte Zutreffendes an.)

FC 65

HAHN

o.b. gibt es in 4 Größen: mini, normal, extra und special. Damit alle Frauen und Mädchen Tampons tragen können.

Lernen

Englischkurse im Fernsehen

Wer Englisch lernen oder seine Kenntnisse auffrischen will: In diesen Tagen beginnt in allen 3. Fernseh- und in vielen Hörfunkprogrammen der Zweijahreskurs „Follow me". Nach dem ersten Lernjahr kann ein Test zur Selbstprüfung abgelegt werden. Wer die 60 Folgen à 30 Minuten durchhält (und, je nach Können, zusätzlich einen Begleitkurs an der örtlichen Volkshochschule besucht), kann im Juli 1981 eine Abschlußprüfung mit Volkshochschul-Zertifikat ablegen. Das Lehrmaterial erscheint im Langenscheidt-Longmann-Verlag und ist im Buchhandel erhältlich.

Frauenarchitektur: Diese Anlage entwarf Margret Bofinger, Wiesbaden.

Bauen

Frauen in der Architektur

Gerade 2,4 Prozent Frauen finden sich unter den 54 800 „eingetragenen" Architekten. Die Fachzeitschrift „Bauwelt" hat ihre Doppelausgabe 31–32/1979 dieser für Wohnen und Umwelt so einflußreichen Gruppe zur Verfügung gestellt. Unter den verschiedensten Aspekten beantworten Fachfrauen die Frage „Frauen in der Architektur – Frauenarchitektur?" Preis des Heftes: 10,– DM plus Versandkosten. Bestellungen an „Bauwelt", Schlüterstraße 42, 1000 Berlin 15; Lieferung gegen Rechnung.

Das Letzte

Besserung mit Beethoven

Beethoven soll gegen Rheuma und Arthritis helfen – zumindest in Japan. Der Arzt Sachio Kosugi überträgt Musikimpulse auf die Nerven, die dem Gehirn eine Schmerzlinderung melden. Der Erfolg ist überwältigend: In zehn von elf Fällen lassen die Schmerzen nach. Allerdings nur bei klassischer Musik; bei Rock und Pop gibt es keine Heilung nach Noten. ★

CLARINS Kosmetik-Tip Nr. 3

Seien Sie gegenüber Ihrer sensiblen Haut empfindlich

denn Luftverschmutzung, Klimaanlagen, Staub, Hitze und Kälte setzen ihr genug zu. Deshalb ist die richtige Kosmetik wichtig.
Die Serie „Douceur" von Clarins ist auf die Probleme Ihrer sensiblen Haut abgestellt. Und wenn Sie im Bereich der Hygiene und der Ernährung alles richtig machen, dann erhalten Sie sich mit der Linie „Douceur" von Clarins auch bei sensibler Haut Ihre natürliche Schönheit.
Exlcusiv Clarins: Dermatologisch getestet, unter ständiger Wirksamkeitskontrolle.

CREME DOUCEUR JOUR morgens nach der Pflege als Grundlage für das normale Tages-Make-up. Wirkung: Schützt, macht die Haut weich und gibt ihr einen zarten Schutzfilm, erhält die natürliche Hautfeuchtigkeit, macht elastisch und samtweich. Eigenschaften: Öl-in-Wasser-Emulsion, speziell gegen Umweltverschmutzung von außen. Ideal als Make-up-Unterlage für besonders empfindliche Haut. Zusammensetzung: Aktive Bestandteile aus Süßholz-Konzentrat. Glucitol, Panthenol, Nußöl.

CREME DOUCEUR NUIT am Abend nach sorgfältiger Reinigung. Wirkung: Beruhigt und erfrischt. Verhindert Feuchtigkeitsverlust der Haut und verleiht Elastizität und Zartheit. Eigenschaften: Reichhaltige Öl-in-Wasser-Emulsion, angereichert mit vielen Vitaminen. Für quasi jede empfindliche Haut geeignet. Zusammensetzung: Aktive Bestandteile aus Süßholz-Konzentrat. Hautberuhigend: Retinol, Vitéolin, Biotin, Haselnußöl.

FLUIDE DOUCEUR (Ampullen) sollte als Unterstützung 3 – 4 mal jährlich als Kur angewendet werden. Wirkung: Stellt das natürliche Gleichgewicht sensibler Haut wieder her, lindert, beruhigt und stärkt somit die natürlichen Abwehrkräfte der Haut, erhält die natürliche Hautfeuchtigkeit. Eigenschaften: Ampullen-Kur für sehr empfindliche Haut, geeignet auch zur Anwendung nach besonders intensiver Sonnenbestrahlung. Zusammensetzung: Bisabolol. Essenzen aus: Lavendel, Majoran, Minze, Vitamin A, Avocado-Öl, Sojabohnen-Öl und (Perhydrosqualen) Haifisch-Öl.

CLARINS KOSMETIK PARIS damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen

CLARINS Schönheitsprodukte Paris

peters sickert

PARFÜMERIE-IMPORT PETERS & SICKERT KG
Postfach 14 65, 4300 Essen 1, Tel. (0201) 77 10 76

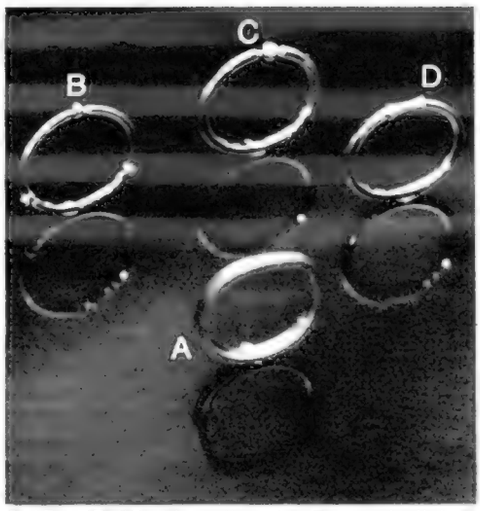
FÜR SIE RÄTSEL-TURNIER

(Das Preisrätsel finden Sie auf Seite 188!)

Diesmal zu gewinnen:

Fünf Paar Platinringe für Freundschaft und Liebe

1. PREIS: Ein Paar besonders wertvoller Freundschaftsringe in 950/000 Platin und zur Hälfte Feingold gearbeitet. Diese aparten Ringe aus der „Niessing-Collection" sind in Fingerform gestaltet (A) – man kann sie je nach Laune und Geschmack drehen, so daß mal die Platin- und mal die Goldseite zu sehen ist. Sie passen auch zu jedem anderen Schmuck und zu jeder Kleidung. Da Platin in fast reinem Zustand verarbeitet wird, färbt es nicht, ist säurebeständig, nutzt nie ab und behält für immer seinen bläulich-matten Schimmer. Platin ist das richtige Symbol für Einmaligkeit und Beständigkeit – auch das der Freundschaft und der Liebe. (Wert 1500,– DM.)



2.–5. PREIS: Jeweils ein Paar zierlicher Freundschaftsringe in 950/000 Platin mit reizvoller Feingoldverzierung aus der „Niessing-Collection". Wahlweise mit drei kleinen Goldkugeln (B), einer größeren Goldkugel (C) oder einer hübschen Goldspirale (D) besetzt. Diese Ringe wirken sehr zart und dezent, obwohl Platin soviel schwerer ist als Gold. (Wert jeweils 1100,– DM.)

UNSERE PREISAUFGABE NR. 550

Lösen Sie das große Kreuzworträtsel auf Seite 188 bitte wie üblich und übertragen Sie dann alle Buchstaben, die in den bezifferten Feldern stehen, in die entsprechend numerierten Zahlenkästchen des Lösungsschemas. Dort ergibt sich als Schlußlösung ein Aphorismus. Schreiben Sie bitte diesen einen Satz auf eine ausreichend frankierte Postkarte – mit klar lesbarem Absender und der Angabe der von Ihnen bevorzugten Ringform versehen! – und senden Sie diese Lösungskarte dann an:

FÜR SIE-RÄTSEL-TURNIER NR. 550
2000 HAMBURG 100
Einsendeschlußtag ist der
20. Nov. 1979 (Poststempeldatum).

Jeder kann – mit nur einer Lösung! – mitmachen. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind nur die Mitarbeiter der Platin-Gilde Frankfurt und des Jahreszeiten-Verlags samt ihren Angehörigen. Die Preisträger werden durch eine Gewinnziehung ermittelt, an der alle richtigen, termingerecht eingehenden Lösungen (auch aus dem Ausland) teilnehmen. Das Ergebnis ist unanfechtbar (Rechtsweg ausgeschlossen). Barablösung oder Umtausch der Turnier-Preise ist unmöglich. Gewinne, die nicht innerhalb von 3 Monaten zustellbar sind, verfallen.

➠

„Wann machst du mal wieder diese fantastische chinesische Hühnersuppe? Die mit Morcheln, Erbsen, Tomaten und Lauch?"

Der Kinder-schuh des Jahres von ROMIKA. Natürlich.

Bunte Farben und lustiges
ussehen – schön, wenn Kinder-
chuhe so hübsch sind, wie die
lodelle von ROMIKA. Wichtiger
ber ist die Gesundheit der
einen Füßchen! Darum sind
OMIKA-Kinderschuhe aus
rthopädisch-gesundheitlichen
esichtspunkten Extraklasse.

Und darum kommt der
inderschuh des Jahres von
OMIKA: Die große Auszeich-
ung, die in der Schuhbranche
ergeben wird, hat ROMIKA er-
alten – den OSCAR.

Ein Grund mehr für Sie,
ch für ROMIKA zu entscheiden!

So macht Regen richtig Spaß.

Wenn Sie einen lustigen Kinderstiefel suchen, der Ernst macht mit der gesunden Fußbettung, haben Sie mit „Romikus" für DM 23,90* (Größen 20-26) bzw. DM 25,90* (Größen 27-30) das Richtige gefunden. Von ROMIKA.

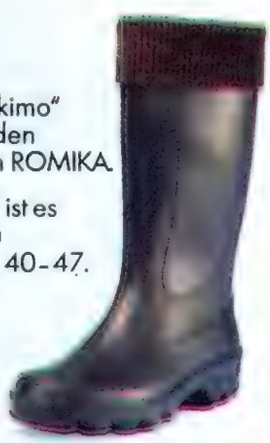
Wenn Sie einen modernen Kinderstiefel wollen, der nicht nur gut aussieht, sondern den kleinen Füßen auch richtig gut tut, bietet sich „Bobby" an. Für nur DM 22,90* (Größen 20-26) oder DM 24,90* (Größen 27-30) oder DM 26,90* (Größen 31-35) bzw. DM 28,90* (Größen 36-40) zu haben. Von ROMIKA.

Wenn Sie stets trockenen Fußes wandeln wollen, sollten Sie auf „Tina" mit der modischen Absatzhöhe stehen. Kommt in den Größen 36-42 für DM 49,90*. Von ROMIKA.

Wenn es richtig Spaß machen soll, durch Pfützen zu platschen: „Eskimo" mit dem herausnehmbaren Laufsohlen-Strumpf drin. Kommt in den Größen 31-35 für DM 39,90* bzw. 36-42 für DM 43,90* von ROMIKA.

Und wenn der Herr des Hauses einen guten Stiefel sucht, ist es zweckmäßig, ihm den Mehrzweckstiefel „Variant" zu empfehlen. Ein Stiefel mit Profil für DM 79,-* in den Größen 40-47. Auch von ROMIKA. Natürlich.

* unverbindliche Preisempfehlung



ROMIKA *Freizeit · Heim*

FÜR SIE HOROSKOP

Astrologische Vorschau für die Zeit vom 11. 10. bis 25. 10. 1979 von Francesco Waldner

WIDDER	STIER	ZWILLINGE	KREBS	LÖWE	JUNGFRAU
21. März–20. April	21. April–20. Mai	21. Mai–21. Juni	22. Juni–22. Juli	23. Juli–23. August	24. Aug.–23. Sept.
Allgemeines: Jetzt haben Sie Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Eine gute Periode für die, die einen beruflichen Wechsel planen. Liebe und Freundschaft: Lassen Sie sich nicht zu Übertreibungen hinreißen. Keine unverständlichen Gefühlsausbrüche vor Ihrem Partner. Mein Rat: Vertrauen Sie bei wichtigen Entscheidungen Ihrem gesunden Instinkt!	Allgemeines: Eine vielversprechende Periode, in der Sie so einiges zum guten Ende bringen könnten, wenn Sie sich nicht immer selbst im Wege stehen würden. Sie überbewerten Nebensächlichkeiten. Liebe und Freundschaft: In Ihren engen Partnerbeziehungen sollten Sie jetzt Ruhe bewahren. Eine Krise steht ins Haus. Mein Rat: Sie sollten einmal wieder ausspannen.	Allgemeines: Aufgrund des negativen Saturn verhalten Sie sich mehr als sonst passiv und apathisch. Kämpfen Sie dagegen an. Liebe und Freundschaft: In Ihrer engen Partnerschaftsbeziehung tun Sie sich momentan ebenfalls schwer. Eine glücklichere Hand haben Sie bei neuen Freundschaften. Mein Rat: Erledigen Sie alles Liegengebliebene. Es zerrt an Ihren Nerven.	Allgemeines: Eine positive Periode für Sie, in der Sie bei offenen Fragen oder Problemen zu klaren Entschlüssen kommen können. Liebe und Freundschaft: Intensivierung in bestehenden Verbindungen und positive neue Kontakte. Verderben sie nichts durch übertriebenen Besitzanspruch und durch Eifersucht. Mein Rat: Die geplanten Umstellungen endlich realisieren.	Allgemeines: Kleine Hindernisse und Querschläge sollten Ihnen nicht als Entschuldigung für Ihre Lustlosigkeit dienen. Im großen und ganzen läuft alles gut. Liebe und Freundschaft: Ab 12. müssen Sie mit einer kritischen Venus rechnen. Nur der 14./15. und 19./20. versprechen Harmonie. Vorsicht bei Äußerungen über Ihr Privatleben! Mein Rat: Achten Sie auf Ihre Gesundheit	Allgemeines: Jetzt kommt es auf Ihre Entschlußkraft und auch auf Ihren Mut an, um günstige Abschlüsse zur Sicherung Ihrer Zukunft zu tätigen. Liebe und Freundschaft: Neues beginnt unter sehr verheißungsvollen Aspekten, aber auch in bestehenden Verbindungen weichen die Belastungen. Mein Rat: Kommen Sie aus sich heraus. Suchen Sie mehr Kontakt zu Ihrer Umwelt.
WAAGE	**SKORPION**	**SCHÜTZE**	**STEINBOCK**	**WASSERMANN**	**FISCHE**
24. Sept.–23. Oktober	24. Okt.–22. Nov.	23. Nov.–21. Dez.	22. Dez.–20. Januar	21. Jan.–18. Februar	19. Februar–20. März
Allgemeines: Schlagen Sie „Kapital" aus Ihren Beziehungen. Man wird es Ihnen nicht verübeln, wenn Sie sich auch einmal für Ihre eigenen Interessen einsetzen. Liebe und Freundschaft: Bestehende Beziehungen vertiefen sich, und manche neue Bekanntschaft kommt hinzu. Sie erhalten neue Inspirationen. Mein Rat: Vor allem Beständigkeit und viel Ausdauer an den Tag legen.	Allgemeines: In wichtigen Lebensbereichen bahnt sich Günstiges für Sie an. Vieles kommt sozusagen „in Fluß". Nutzen Sie die besonders fördernden Aspekte dieser Periode. Liebe und Freundschaft: Sie haben in dieser Zeitspanne alle Chancen zum Glücklichsein. Halten Sie aber Ihr Temperament im Zaum. Mein Rat: In finanziellen Angelegenheiten sollten Sie sehr vorsichtig sein!	Allgemeines: Eine Phase, die von Ihnen Flexibilität und vor allem Geduld verlangt. Verschwenden Sie keine Nervenkraft an Dinge, die nicht zu ändern sind. Sie können nichts und niemanden zwingen! Liebe und Freundschaft: Bei vielen unterliegen die Liebesbeziehungen kritischen Strömungen. Seien Sie behutsam. Mein Rat: Und seien Sie vorsichtig mit Medikamenten.	Allgemeines: Sie sollten wichtige Vorhaben zum Abschluß bringen, denn Ihre Sterne stehen positiv. Nutzen Sie das! Liebe und Freundschaft: Sie erfreuen sich zwar einer günstigen Venus, und vieles sieht schon besser aus, aber dennoch müssen Sie einige „Wolken" vertreiben. Machen Sie den ersten Schritt. Mein Rat: Legen Sie privat und geschäftlich mehr Optimismus an den Tag.	Allgemeines: Vorsicht, der unruhige Uranus bringt Ihnen Unerwartetes ins Haus. Seien Sie aufmerksam bei allen größeren finanziellen Projekten. Liebe und Freundschaft: Mal so – mal so. Ihr Stimmungsbarometer ist nicht beständig. Manches kommt zwar zur Sprache – geklärt wird aber nichts. Wichtige Entscheidungen herauszögern. Mein Rat: Üben Sie viel mehr Selbstkontrolle.	Allgemeines: Laufen Sie nicht vor Ihren Problemen weg. Suchen Sie die Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten. Liebe und Freundschaft: Eine positive Zeitspanne für alle rein persönlichen Beziehungen. Sie kommen mit Ihrem Partner in ein harmonisches Einvernehmen und mit sich selbst ins reine. Mein Rat: Sie können vieles auf einen „neuen Nenner" bringen! Tun Sie es! ★

„Die von Zamek meinst du? - Schon fertig."

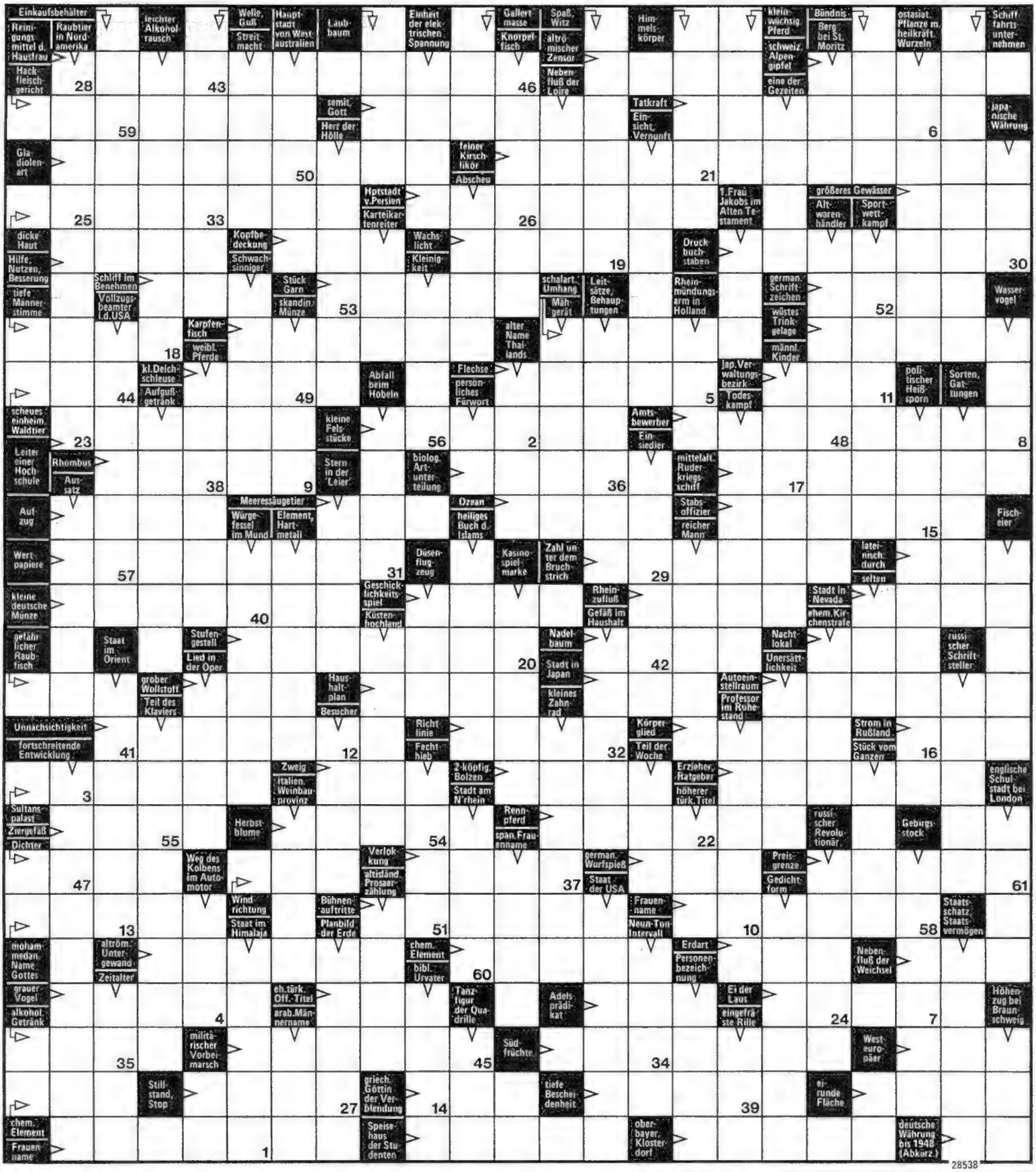
Zamek Suppenkrönung: Wählen Sie unter 5 Spezialitäten.

Zamek

Ein Zeichen guter Küche

FÜR SIE
RÄTSEL-TURNIER

(Bitte lesen Sie zuerst Seite 186!)



Die Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61

★

Der Meisterliche...

...guter Geschmack hat dieses Zeichen

SERVICEPLAN

FÜR SIE

EINKAUFS-QUIZ

Die glücklichen Gewinner

Rund 165.000 Leserinnen beteiligen sich an den Einkaufs-Quiz-Runden der Hefte 5 – 9/79.

Hier nun stellen wir die glücklichen Gewinner vor.

In der Quiz-Runde von Heft 5/79 mit Union Deutsche Lebensmittelwerke / FLORA SOFT ging es um den Gewinn einer attraktiven Reise. Und zwar 2 Wochen für 2 Personen auf die Insel, von der einst Napoleon kam: Korsika.

Die glückliche Gewinnerin ist Frau Hedda Jones aus 2000 Wedel/Holstein.

FÜR SIE und FLORA SOFT wünschen viel Sonne, Spaß und Erholung auf Korsika.

Die weiteren 30 Preise – je ein Touren-Fahrrad im Wert von DM 250,– – gingen den Gewinnern bereits zu. Wir wünschen allzeit fröhliche Fahrt!

Das Einkaufs-Quiz im Heft 6 startete FÜR SIE mit Henkel und den Produkten ATA, dor und ATA-Scheuermilch.

Als 1.–17. Preis wurde je ein elegantes Dinett und als 18.–50. Preis je 4 formschöne Töpfe verlost. Das Dinett dient jetzt

C. Berens, 6551 Altenbamberg
K. Göckeler, 7302 Ostfildern 2
Elisabeth Koch, 7521 Forst
I. Koenig, 6900 Heidelberg
Hildegard Kohl, 1000 Berlin 47
Edith Küchler, 4690 Herne 1
U. Kussin, 4406 Drensteinfurt 1
Irmgard Lepper, 2086 Ellerau
Ursula Lübeck, 3400 Göttingen
A. Merkle, 7290 Freudenstadt
Barbara Müller, 1000 Berlin 33
Margret Nettlenbusch, 4660 Gelsenkirchen-Buer
G. Pieper, 3033 Schwarmstedt
R. Thony, 2000 Hamburg 74
R. Schindler, 2000 Hamburg 60
Erna Theis, 5429 Buch/Ts.
Sigrid Wagner, 8013 Haar

Mit den Töpfen kochen:

G. Albrecht, 1000 Berlin 33
Barbara Beckerat, 5800 Hagen
Sabine Copes van Hasselt, 1000 Berlin 41
Ilse Desseloch, 6900 Heidelberg 1
Karl-Heinz Edenharter, 8500 Nürnberg
Ch. Fach, 6370 Oberursel
Karin Genter, 6831 Neulußheim
Monika Hähnel, 7145 Markgröningen
Beate Hagenauer, 3000 Hannover 91
Gertrud Jenkel, 2400 Lübeck 1
K. Kahl, 6704 Mutterstadt
Angelika Kanneberg, 4350 Recklinghausen
Karola Kayser, 5900 Siegen 1
Monika Kleppmeier, 8068 Pfaffenhofen
E. Köster, 2130 Rotenburg
I. Koppers, 4134 Rheinberg 1
Angelika Krone, 2300 Kiel 1
Ewald Linke, 4630 Bochum 6
Rotraut Maik, 2309 Honigseel
Gisela Mahron, 4060 Viersen 12
Sylvia Maroska, 4300 Essen 1
H. Meyer, 3155 Edemissen
I. Quandt, 2870 Delmenhorst
Klaus Ries, 6830 Schwetzingen
Gabriele Röhr, 4630 Bochum 6
A. Röthinger, 7520 Bruchsal 6
E. Simsek, 8070 Ingolstadt
G. Spiegel, 7463 Rosenfeld 1
R. Schorr, 7107 Neckarsulm II
Anneliese Wißmann, 4902 Bad Salzuflen 1
Karin Witte, 5300 Bonn 1
Brigitte Wolf, 5064 Forsbach
G. Wronkowski, 4630 Bochum 1

FÜR SIE und Henkel gratulieren!

In der nächsten FÜR SIE, Heft 7/79, waren Strickmoden Geiger/Tirol und die Tiroler Fremdenverkehrswerbung die Quiz-Partner von FÜR SIE. Zwei große Haupt-Preise, jeweils im Wert von 5.000 Mark, warten auf ihre Gewinnerinnen:

Die Reise für 2 Personen zu Geiger-Moden nach Schwaz/Tirol sowie einen Gutschein für Geiger-Modelle gewann:

Frau Gerhild Leiter aus 7000 Stuttgart 70.

Den 14tägigen Urlaub für 2 Personen im Hotel Tiefenbrunner in Kitzbühel gewann Frau Gretel Busch aus 6730 Neustadt.

Auch Ihnen herzlichen Glückwunsch und ein schönes Reise-Erlebnis!

Im Heft 8/79 veranstaltete FÜR SIE das Einkaufs-Quiz mit Melitta-Kaffee. Zu gewinnen waren 3 komplette Eß- und Kaffee-Services „Paradiesvogel". Mit diesem zauberhaften Geschirr decken jetzt den Tisch:

Frau Dorothea Ambrasas aus 1000 Berlin 19, Frau Margit Becker aus 6478 Nidda 1 und Frau Gisela Unger aus 8711 Marktsteft-Main.

Wir wünschen Ihnen stets viel Freude mit Ihrem „Paradiesvogel"-Service!

Zu guter Letzt nennen wir jetzt die Gewinner des Einkaufs-Quiz mit Union Deutsche Lebensmittelwerke/Sanella aus Heft 9/79.

Als Haupt-Gewinne winkten 10 AEG-Heißluft-Elektroherde „Regent", die weiteren Preise waren insgesamt 333 Sanella-Backbücher.

Die 10 Elektroherde stehen jetzt in den Küchen von:

Inge Ahlgrimm, 1000 Berlin 45
L. Alisch, 3300 Braunschweig
D. Georgiadis, 7012 Fellbach 4
Anna Henger, 8201 Riedering
B. Hohenester, 8300 Landshut
Maria Küsel, 2800 Bremen 44
Helga Mann, 6509 Armsheim
Ursula Melehin, 4900 Herford
R. Schmidt, 2210 Itzehoe
B. Walz, 6121 Sensbachtal

Herzlichen Glückwunsch und allzeit einen gelungenen Kuchen wünschen FÜR SIE und Sanella.

Wir danken allen Leserinnen und Lesern, die in diesen Einkaufs-Quiz-Runden mitgespielt haben. Wenn Sie nicht unter den Gewinnern waren, beim nächsten Mal klappt's bestimmt. Zum Beispiel beim Einkaufs-Quiz in dieser FÜR SIE.

Wir drücken Ihnen jedenfalls alle Daumen!

Warum wollen Sie Hemden oder Blusen oder T-Shirts oder Pullis oder Slips

oder Socken oder Sportkleidung oder sonstige wertvolle Textilien lange

in der großen Waschmaschine strapazieren oder mit der Hand waschen?

Mit dem WASCHBOY waschen Sie alles in kaum 5 Minuten. Gründlich sauber und doch sehr schonend – ganz nebenbei. Immer und überall, wo Strom, Wasser und Abfluß vorhanden sind – ob in der Küche, im Bad oder in der Dusche – keine Installation erforderlich. Der WASCHBOY gehört heute in jeden modernen Haushalt – zusätzlich zur Waschmaschine.

Der Waschboy wäscht die tägliche Kleinwäsche in 5 Minuten!

Jetzt gibt es ihn auch „de Luxe". Mit noch mehr Technik und Bedienungskomfort: Alternatic-Wellenrad, Spülsystem, Fassungsvermögen 2 kg.
Ob WASCHBOY oder WASCHBOY „de Luxe" – gemeinsam haben alle: Das 5-Minuten-Programm für „Handwäsche".

neu!
WASCHBOY
de Luxe

Waschboy
...typisch TEFAL

Informationen von: Vertriebs-GmbH CALOR, Abt. F, Postfach 129169, 6200 Wiesbaden 12

Extraseite für junge Leser

FÜR EUCH

Leni Fiedelmeiers schönste Tiergeschichten:

Ein „Kuckucksei" in Didis Hundehütte

Die Doggenhündin Didi hatte eine Vorliebe für Zwerghühnchen, die ihre Herrin hielt. Eine der Zwerghennen, das schwarze Mariechen, fand heraus, daß es in Didis Hütte, besonders bei Kälte, sehr gemütlich war. Aus dem gelegentlichen Aufenthalt zum Aufwärmen entwickelte sich eine Dauergewohnheit. Mariechen kletterte jeden Tag in Didis Behausung und legte dort ihr Ei. Selbstverständlich fand das Didis volle Billigung, denn das Ei verspeiste sie dann als „Mietzins" für gewährte Gastfreundschaft . . .

Als nun ihre Herrin den beiden auf die Schliche kam, riß sie eines Tages gerade in dem Moment, als Mariechen in der Hütte verschwand, das Fenster auf und rief der Hündin erbost zu: „Didi! Das Ei gehört mir!"

Zu ihrer grenzenlosen Verblüffung lag das Ei später tatsächlich unberührt da.

Nun probierte Frau v. B. aus, ob es sich um einen Zufall gehandelt oder Didi tatsächlich begriffen hatte, daß sie das Ei nicht nehmen durfte. Wie die Proben bewiesen, war eindeutig letzteres der Fall: Paßte Didis Frauchen den richtigen Zeitpunkt ab und rief ihre Mahnung aus dem Fenster, lag das Ei noch am Abend da. Vergaß Frau v. B. ihren Anspruch anzumelden – oft absichtlich –, war schon kurze Zeit, nachdem Mariechen kakelnd die Hütte verlassen hatte, kein Ei mehr da.

Hörspiel aus dem Jahr 2157

Hier die erste von vier Folgen: Die Familie Hermes macht eine Reise zum Pluto. Es geht sehr turbulent zu. Schon auf dem Weg zum Mondbahnhof wird die Tochter Jelly von einem UFO entführt und taucht in Australien wieder auf. Eine abgeschlossene Geschichte mit viel Spannung (auditon 6.23611, Cassette 4.23611).

Mehr Taschengeld, aber wie?

Ihr könnt z. B. Hunde Gassi führen oder Unkrautjäten beim Nachbarn, Autowaschen und vieles mehr. Habt ihr noch bessere Ideen? Schreibt uns: FÜR SIE, Stichwort „Meine Meinung", Poßmoorweg 1, 2 Hamburg 60. Der beste Vorschlag wird veröffentlicht und prämiert.

Julia (13) will ein „Mitspracherecht" beim Kauf ihrer Garderobe.

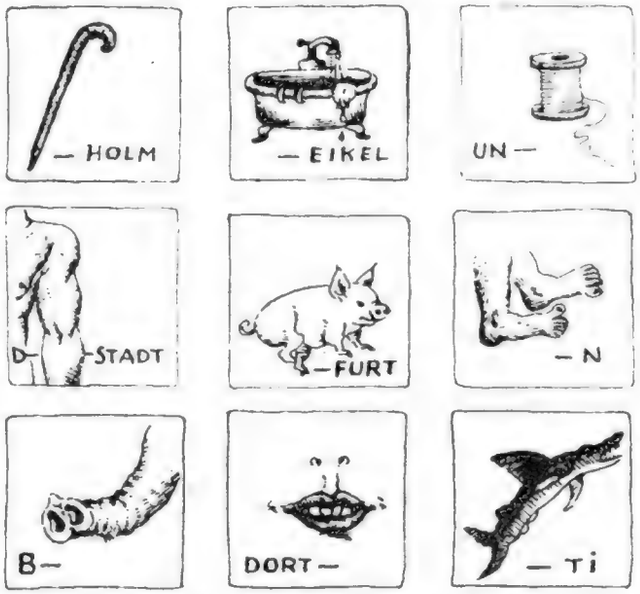
Meine Meinung: Unsere Kleider selbst aussuchen!

Das ist mir schon öfters passiert: Wenn ich mir Modisches kaufen will, sagt meine Mutter: „Aber das kannst du doch nicht anziehen, das sieht unmööglich aus!" Dann bin ich immer ganz sauer. Denn ich finde, Erwachsene – also vor allem unsere Eltern – sollten sich nicht immer in diese Dinge einmischen. Wir wissen nämlich schon ganz gut, was schick ist und was zu uns paßt. Die Eltern verstehen davon gar nichts. Und dann sagen sie auch noch, daß sie es schließlich auch bezahlen. Schön und gut, aber sie sollten uns doch fragen, ob uns das Zeug auch gefällt! Und wenn ich mir etwas Schickes von meinem Ersparten kaufe, höre ich dann auch: „Wie kannst du nur . . ., also unmöglich sieht das aus!" Aber wenn ich mal meiner Mutter sage: „Dieses neue Kleid finde ich aber doof an dir!", ist sie gleich beleidigt. Geht es euch auch so?

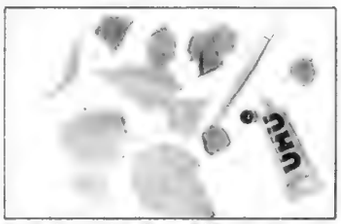
Julia

Rate mal:

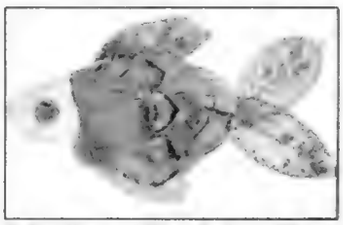
Buchstaben und Bilder ergeben Städte und Länder



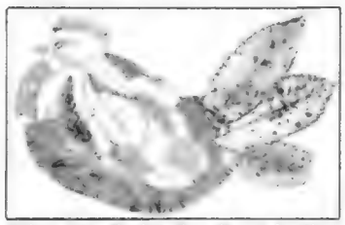
Blätterbilder aus Herbstlaub



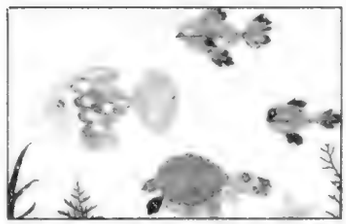
Das braucht ihr: Blätter in verschiedenen Farben, Formen und Größen, Klebstoff und Pinzette. Blätter zwischen alten Zeitungen, die mit Telefonbüchern beschwert werden, ca. 2 Wochen trocknen.



Schneller geht's mit dem Bügeleisen: Blätter zwischen Löschpapier so lange bügeln, bis sie trocken sind. Dann mit der Pinzette die gewünschte Figur anordnen. Zum Beispiel diesen Fisch.



Oder wie findet ihr diese lustige Henne? Die Pappe mit der aufgeklebten Figur könntet ihr nun zum Beispiel in den selbstgebastelten Bilderrahmen von unserer letzten FÜR EUCH-Seite einpassen.



Es gibt noch tausenderlei Möglichkeiten: Hier ein Aquarium mit Fischen und einer niedlichen Schildkröte. Auch Mäuschen, Schmetterlinge oder Eulen lassen sich gut aus Blättern gestalten.

Fotos: Radler (1), Meinhard (3), Interessengem. Dt. Hundehalter (1); Zeichnung aus „Das große Rätselbuch", Beltz & Gelbert

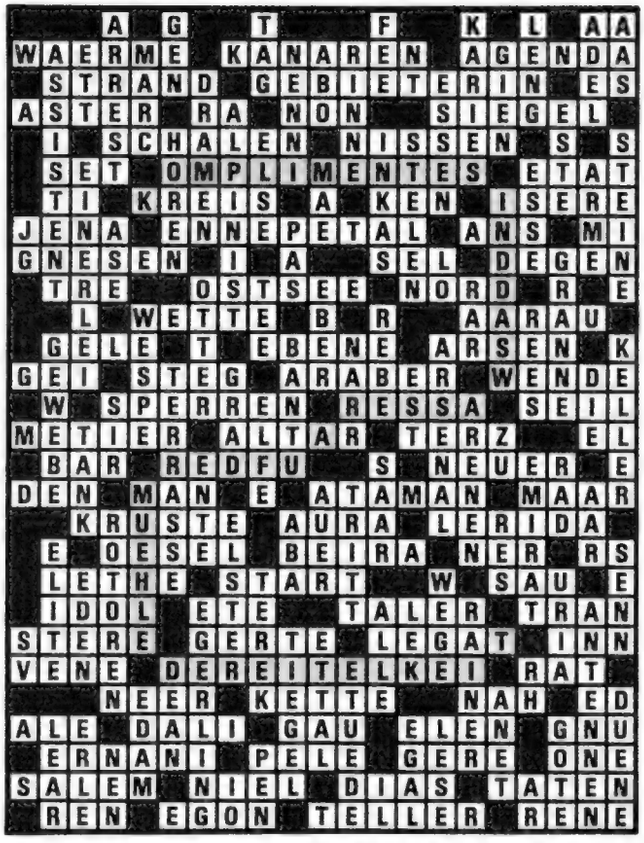
Die Sauberkeit mit der Seerosenfrische.

WC FRISCH

Sauber bis untern Rand. Seerosen-frisch bis untern Rand.
WC FRISCH in der neuartigen Quetschflasche
kommt mühelos überall hin.
WC FRISCH ist von Thompson.

Das sind die 111 Preisträger der 3. Runde

Zum drittenmal können wir wieder 111 Gewinnern gratulieren! Sie gewannen in Heft 16 einen attraktiven QUELLE-Preis und können sich nun in ihrer Gewinngruppe aussuchen, was ihnen am besten gefällt!



DAS WAR DER LÖSUNGSSPRUCH DER 3. RUNDE:

„Komplimente sind das Wasser auf die Mühle der Eitelkeit."

1. GEWINNGRUPPE:
Den wertvollen QUELLE-Hauptgewinn im Wert von rund 2500 Mark errang:

Frau Gisela Böggemann, Mettingen i. Westfalen.

DIE 2. GEWINNGRUPPE
10 QUELLE-Preise im Wert von rund 1000 Mark:

Brigitta Rost, Salzgitter; Barbara Schilling, Klettkau; Elfr. Stitz, Köln 90; Erika Kreusel, Forchheim; Antje Breckling, Süderlügum; Siegfr. Neumann, Heidelberg; Jutta Reuen, Bodenwerder; Kathi Frikken, Veendam (Niederlande); Herta Meinhardt, Berlin 10; Ingeborg Anters, Haar b. München.

DIE 3. GEWINNGRUPPE
20 QUELLE-Preise im Wert von rund 500 Mark:

Jürgen Delfs, Emden; Doris Scheible, Saulgau; Renate Övermann, Bentheim; Mechthilde Adebahr, Maikammer; Ursula Buch, Hannover; Renate Niemczewski, Hagen 7; Renate Ober, Seeon; Walter Arnold, Eschborn; Heidrun Bertz, Lübeck; Rita Vogt, Oberkirch; Annette Pechstein, Bielefeld 14; Kurt Presslacher, Ried/Innkreis (Österreich); Brigitta Nollen, Andernach/Rh.; Astrid Wegner, Wittingen; Hild. Engelhardt, Mannheim 31; Lotte Löffler, Buchloe; Annette Ofori, Hamburg 60; Eva Mesch, Lemgo; Ingrid Wagner, Bad Säckingen; Manuela Haupt, Zollikofen/BE (Schweiz).

Alle Gewinner wurden bereits schriftlich benachrichtigt.

DIE 4. GEWINNGRUPPE
80 QUELLE-Preise im Wert von rund 100 Mark:

Ulrich Klein, Gummersbach; Beate Krämer, Butzbach; Rosem. Schulze, Essen 14; Helga Beck, Töging a/Inn; Birgit Mooslehner, Einbeck 25; M. Mästling, Berlin 65; Edeltr. Cimbal, Satrup; Siggi Müssig, Karlsruhe; Luise Backhaus, Wetter 4; Karlheinz Wilhelm, Dudweiler; Bernhilde Homoet, Telgte; Elis. Decker, München 2; Erna Hemmerling, Delmenhorst; Ingrid Trautwein, Backnang 7; Sieglinde Strandberg, Sveg (Schweden); Margret Bilgard, Schwelm; Marianne Faulhaber, Goslar; Ernst-J. Becker, Frankfurt; Edith Pawlik, Denklingen; Elli Bartsch, Norderstedt 3; Ruth Prante, Dortmund 1; Rosem. Terbäk, Bruchsal; Waltr. Friedrich, Arolsen; Werner Braun, Aachen; Elis. Mengel, Bacharach/Rh.; Marijana Schneider, Zagreb (Jugoslawien); Emmi Schwerter, Kiel 14; Johanna Wex, Pasenbach; Brig. Lindner, Mönchengladbach; Werner Hartlieb, Bempflingen; Urs. Lenhart, Landau 18; Marlis Schmidt, Helmstedt; Coby Getzschmann, Bremen; Elgin Link, Frechen-Bachem; Marg. Geisler, Rosenheim; Herb. Johannsen, Hainburg; Brig. Hölzel, Ulm 10; Urs. Lemkuhl, Billerbek; Reinh. Ringsleben, Habichtswald; Thilde Michel, Landau i. B.; Ruth Viveros Silva, Puerto de la Cruz/Teneriffa (Spanien); Dorothee Mimker, Hilchenbach; Helen Schwien, Eutin-Fissau; Ulrike Diehl, Mainz; Waltr. Michalsky, Schorndorf; Inge Gassmann, Krefeld 11; Patricia Probst, Coppenbrügge; Andrea Malinowski, Nürnberg; Frank Schäfer, Siegburg; Helene Sirker, Weiskirchen; Barb. Helchele, Quickborn-Heide; Margit Zimmermann, Stuttgart 1; Kläre Richter, Minden; Birgit Mackenrodt, Gifhorn; Cornelia S. Neuhaus, Hafrsfjord-Stavanger (Norwegen); Erna Gebauer, Gefrees; Rainer Sandmann, Solingen; Lilly Kochanowski, Burg a. Fehmarn; Meta Hasslinger, Offenbach/M., Henny Kruse, Nordhorn; Hannel. Leiss, Hemmingen (Württ.); Brig. Müller, Neuental 1; Rosw. Hintermaier, Bad Tölz; Elly Jordan, Köln 91; Detlef Meister, Bruchköbel; Irene Delventhal, Visselhövede; Ida Zaugg, Schaffhausen (Schweiz); Elinor Korff-Schmising, Olfen; Inge Wallbaum, Heilbronn; Christiane Bromann, Tülau; Martha Hubmann, Hersbruck; Irmg. Böhme, Berlin 20; Gertr. Bäcker, Freudenberg; Irmg. Fischer, Buchen; Elis. Armbrust, Hamburg 92; Fine Waltenheimer, Bodman-Ludwigshafen; Sigrid Theissen, Düsseldorf 1; Elli Hirschhausen, Altenau (Harz); Brig. Mader, Bregenz (Österr.); Luitg. Kugelmann, Großaitingen. ★

ANZEIGE

De Luxe-Schmelzkäsezubereitungen für besondere Feinschmecker!

Leicht zu erkennen an der typischen Sechseck-Dose. Sie werden vom Hochland-Käsewerk in Heimenkirch im Allgäu in den drei Geschmacksrichtungen „Sahne", „Rahm" und „Crem" hergestellt. Jede Sorte mit 50% Fett i. Tr. Köstlich vollmundig und so cremig zart, daß sie auf der Zunge zergehen.

Hochland

Fein, daß es so Gutes so preiswert gibt.

Komplett-Zubereitungen. Ideal, wenn's gut schmecken und schnell gehen soll.

Mit Reis, Kartoffeln oder Nudeln zaubern Sie mit Devina Komplett-Zubereitungen im Handumdrehen tischfertige Lieblingsgerichte. Mit Fleisch und allem, was dazugehört.

Geschlossenen Kochbeutel ca. 5 Minuten in kochendem Wasser erwärmen.

Eine Ecke des Beutels abschneiden und ... Inhalt über Reis, Kartoffeln oder Nudeln geben und ohne weitere Zutaten servieren. Schneller läßt sich so etwas Gutes nicht zubereiten.

★Feine Tomaten-Paprika-Zubereitung zu Nudeln oder Reis.

★Pikante Tomaten-Schweinefleisch-Zubereitung zu Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

★Delikate Hackfleisch-Zubereitung zu Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Toastbrot.

von Haus zu Haus

Diese Rubrik vermittelt den Kontakt zu Millionen FÜR-SIE-Lesern

Fortsetzung von Seite 38

Kosmetische Kliniken

Nasenkorrekturen, kosmetisch-plastische Gesichtschirurgie, fachärztliches Institut, Postfach 66 01 50, 4000 Duisburg, Tel. (02 03) 46 23 94

FRANKFURTER KLINIK FÜR KOSMETISCHE OPERATIONEN, PLASTISCHE UND WIEDERHERSTELLUNGSCHIRURGIE, Krögerstr. 10, 6000 Frankfurt, Tel. (06 11) 28 22 88, 28 02 88

NÜRNBERGER KLINIK für die gesamte ästhetisch-plastische Chirurgie! Nase, Gesicht, Augen, Brusthebung, -vergrößerung, -verkleinerung. Haartransplantation (neue Methode). Fachchirurgische Leitung, Sibeliusstr. 15, 8500 Nürnberg, Tel. (09 11) 59 20 51/52

Kosmetische Operationen (Brustvergrößerungen, -verkleinerungen, Lidkorrekturen etc.) Klinik Feldbrunnenstr. 64, 2000 Hamburg 13, Tel.: (0 40) 6 01 44 96

Gesichtschirurgie. Gesichts- u. Halsstraffung, Ober- u. Unterlidkorrekturen, Nasenkorrekturen, Lippen-Kieferkorrekturen, Kinnvergrößerung u. -verkleinerung, Glatzenoperationen. Langjährige fachärztliche Leitung. Colonnaden 9, 2000 Hamburg 36, Tel. (0 40) 34 24 39 u. 34 46 53

KLINIK AM KURPARK — BAD NAUHEIM für die gesamte kosmetische Chirurgie. Dr. med. R. Lovas, Dr. med. V. Valnicek, Facharzt für Chirurgie, Abt. für Brustoperationen, eigener Narkose-Facharzt. Ludwigstraße 21, 6350 Bad Nauheim, Telefon (0 60 32) 8 29 15 / 8 20 15

Privat-Klinik München-Solln, Irmgardstr. 22, Fachabteilung für die gesamte **plastisch-ästhetische Wiederherstellungs-Chirurgie.** Tel. (0 89) 56 10 14 o. 59 82 64

KOSMETISCHE SPEZIALKLINIK Dr. Pflugbeil, Nasen-, Gesichtsoperat., Dr. El Sigai, Fachchirurg u. ärztl. Leiter. Spezialabteilung f. Brustkorrekturen. Schubertstr. 16, 6000 Frankfurt/Main, Tel. (06 11) 74 79 44

BAD NEUENAHR Privatinstitut für die gesamte kosm., plastische und Wiederherstellungschirurgie.
Dr. med. Reibel, Facharzt für Chirurgie, Georg-Kreuzberg-Str. 16 d, 5483 Bad Neuenahr, Tel. (0 26 41) 2 70 21

Brustvergrößerungen, Brustverkleinerungen, Bauchdecken- und Hüftstraffungen, Narbenkorrekturen. Klinik Lerchenberg, Postfach 24 24, 7100 Heilbronn, Tel. (0 71 31) 1 00 61–3

Klinik Dr. Vetter, Frankfurter Spezialklinik für kosmetische Nasenoperation und Augenlidkorrekturen. Neuanschrift: 6000 Frankfurt 50, Hohenmarkstr. 17, Tel. (06 11) 58 20 58

Privatklinik – früher Würmtalklinik – gesamte kosmetische u. plastische Chirurgie, **Sommersprossen** – fachärztliche Leitung – Postfach 67, 8031 Stockdorf/München, Tel (0 89) 8 57 71 42

KARLSRUHER KLINIK FÜR ÄSTHETISCH-PLASTISCHE CHIRURGIE, auch alle kosmetischen Op. einschl. Brustoperationen. Ltg. Chirurg — Teilgebiet plastische Chirurgie Ritterstr. 42, 7500 Karlsruhe 1, Tel. (07 21) 2 76 56

FACHARZTTEAM, München: Kosmetische Operationen: Gesichtsstraffung, Nasen-, Ohren-, Brust-, Bauch- und Schenkelkorrekturen. Ausführliche Information: per adr. K. Holzheuer, Keferloherstr. 89, 8000 München 40, Tel. (0 89) 35 09 74

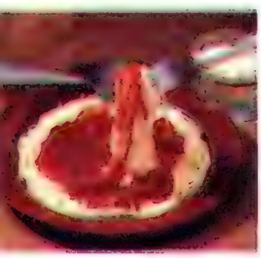
Kosmas Klinik – Bad Neuenahr – Fachklinik für kosmetische, plastische u. Wiederherstellungs-Chirurgie. Fachärztliche Leitung. Felix-Rütten-Str. 11 S, 5483 Bad Neuenahr, Tel. (0 26 41) 23 71

Fortsetzung auf Seite 252

Devina ★★★

So echt wie es im Kochbuch steht – So gut wie selbst gekocht.

Köstliche Nudel-Spezialitäten nach italienischen Rezepten.



Spaghetti Napoli mit pikant gewürzter Tomatensoße

Makkaroni Bolognese mit delikater Hackfleisch-Zubereitung

Bandnudeln Rusticana mit pikanter Tomaten-Schweinefleisch-Zubereitung

Devina Zubereitungen gibt es auch einzeln. Im Kochbeutel. 3 pikante Sorten.

Feine Eierpfannkuchen mit Fleischfüllung

»a la française«
Eierpfannkuchen mit feiner Hackfleischfüllung

Eierpfannkuchen mit pikanter Schinken-Champignon-Füllung.

Devina: eine Speisenkarte, die lukullische Urlaubserinnerungen weckt: ● Nudelgerichte nach italienischen Schlemmerrezepten ● Eierpfannkuchen mit Fleischfüllung à la française ● Pikante Komplett-Zubereitungen für schnelle Nudel-, Reis- und Kartoffelspeisen ● Pro Packung 2 volle Portionen. Devina Komplettgerichte sind im Handumdrehen tischfertig zubereitet; denn es ist alles drin und dran: Fleisch, Schinken, Champignons, Paprika, Tomaten, feine Gewürze – einfach alles, was nach Landesart dazugehört.

Devina Lieblingsgerichte in Minuten

Hochland

wo auch die beliebten Käsespezialitäten zuhause sind.

Schätze in der Rumpelkammer

Was eigentlich eine Strafe sein sollte, wurde für den kleinen Nicholas zu einer Reise in die Zauberwelt

Zur besonderen Belohnung durften die Kinder nachmittags an den Strand von Jagborough fahren. Nicholas mußte zu Hause bleiben; er war ungezogen gewesen. Morgens, beim Frühstück, hatte er sich nämlich geweigert, seine Milchsuppe zu essen – aus dem scheinbar sinnlosen Grund, daß ein Frosch in der Suppe sitze. Ältere, klügere und verständigere Menschen hatten ihm klargemacht, daß kein Frosch in seiner Suppe sitzen könne und daß er keinen Unsinn reden solle. Trotzdem beharrte er auf seiner Begründung, die purer Wahnsinn zu sein schien, und gab eine ins einzelne gehende Beschreibung des Aussehens und der Färbung jenes Tieres. Der dramatische Höhepunkt dieses Zwischenfalls bestand darin, daß sich tatsächlich ein Frosch in Nicholas' Teller befand: Nicholas hatte ihn selbst hineingetan, und daher fühlte er sich auch berechtigt, alle Einzelheiten genau zu beschreiben. Die Sünde, einen Frosch aus dem Garten geholt und ihn in die so gesunde Milchsuppe getan zu haben, wurde ausführlich besprochen; die Tatsache, die jedoch bei der

Zeichnung: Bärbel Bratge

Genuß, der zu uns paßt.
kim
heute
kim
kim
kim
IM RAUCH NIKOTINARM
SCHLANK
Sie ist leicht.
Sie ist schlank.
Und schmeckt.
Simon Arzt
Frauen rauchen kim
u. a. auch in Frankreich
Italien und der Schweiz

Schätze in der Rumpelkammer

ganzen Angelegenheit – so, wie sie sich in Nicholas' Augen darstellte – am deutlichsten hervortrat, war der Beweis, daß sich die älteren, klügeren und verständigeren Menschen auch in jenen Fragen irren konnten, die sie angeblich ganz genau wußten.

„Ihr habt gesagt, daß in meinem Teller unmöglich ein Frosch sein könne, und es saß doch einer drin", wiederholte er mit der Hartnäkkigkeit eines erfahrenen Taktikers, der nicht die Absicht hat, seine günstige Position jemals aufzugeben.

Sein Cousin, seine Cousine sowie ein völlig uninteressanter Bruder durften daher nachmittags an den Strand von Jagborough fahren, während er zu Hause bleiben mußte. Die Tante seines Cousins und seiner Cousine, die sich – auf Grund einer ungerechtfertigten Einbildung – auch als seine Tante bezeichnete, hatte sich eilends diesen Ausflug ausgedacht, um Nicholas jene Freuden vor Augen zu halten, die er sich durch sein ungezogenes Benehmen während des Frühstücks verscherzt hatte. Überhaupt hatte sie die Angewohnheit, irgend etwas besonders Schönes zu erfinden, sobald eines der Kinder ungezogen gewesen war, und den Missetäter unerbittlich davon auszuschließen. Hatten die Kinder jedoch gemeinsam etwas angestellt, wurde ihnen überraschend mitgeteilt, daß ein Zirkus in der Nachbarschaft sein Zelt aufgebaut habe – ein Zirkus mit einzigartigem Ruf und unzähligen Elefanten – und daß man mit ihnen, wenn sie nicht so ungezogen gewesen wären, eigentlich gerade hinüberfahren wollte.

Vergebens suchte man auf Nicholas' Gesicht nach einigen Anstandstränen, als der Zeitpunkt herangekommen war, zu dem die kleine Reisegesellschaft aufbrach. Vielmehr war es seine Cousine, die furchtbar weinte, weil sie sich beim Einsteigen ziemlich schmerzhaft am Wagentritt gestoßen hatte.

„Und wie sie geheult hat", sagte Nicholas vergnügt.

„Sie wird es bald wieder vergessen", sagte die sogenannte Tante. „Jedenfalls werden sie einen herrlichen Nachmittag verleben und sich am Strand richtig austollen können. Bestimmt werden sie es richtig genießen."

„Bobby bestimmt nicht, und viel laufen kann er auch nicht", sagte Nicholas schadenfroh. „Seine Schuhe drücken ihn nämlich. Sie sind ihm zu klein."

„Warum hat er das denn mir nicht gesagt?" fragte die Tante ziemlich ärgerlich.

„Er hat es dir schon zweimal gesagt – aber du hast nicht richtig hingehört. Du hörst so oft nicht zu, wenn man dir etwas Wichtiges erzählt."

„Übrigens ist dir für heute auch verboten, den Beerengarten zu betreten", sagte die Tante und ging damit auf ein anderes Thema über.

„Warum denn?" fragte Nicholas.

„Weil du ungezogen warst", erwiderte die Tante sehr von oben herab.

Diese logische Begründung erweckte jedoch bei Nicholas keine Bewunderung; er fühlte sich in der Lage, ungezogen gewesen zu sein und trotzdem in den Beerengarten zu gehen. Sein Gesicht hatte auf einmal einen ziemlich starrsinnigen Ausdruck, und seine Tante zweifelte nicht daran, daß er fest entschlossen war, den Beerengarten zu betreten – schon allein, weil ich es ihm verboten habe, wie sie sich sagte.

Der Beerengarten hatte indessen zwei Pforten, durch die man ihn betreten konnte; und wenn ein so kleiner Kerl wie Nicholas erst einmal drinnen war, konnte er sich ihren Blicken hinter den kräftig aufgeschossenen Artischocken, Himbeerranken und sonstigen Beerensträuchern ohne weiteres entziehen.

An jenem Nachmittag hatte die Tante eigentlich eine Menge zu tun; mehr als eine Stunde verbrachte sie jedoch damit, an den Blumenbeeten und Ziersträuchern herumzupusseln, von denen aus sie beide Pforten, die in das verbotene Paradies führten, jederzeit im Auge behalten konnte.

Nicholas machte verschiedene Streifzüge durch den Vordergarten und bewegte sich dabei mit unübersehbarer, wenn auch nicht allzu deutlicher Absicht in Richtung dieser oder jener Pforte; aber nicht einen Augenblick gelang es ihm, den wachsamen Blicken seiner Tante zu entgehen. Im Grunde wollte er auch gar nicht versuchen, in den Beerengarten zu gelangen; es genügte ihm vielmehr, seine Tante in diesem Glauben zu bestärken. Und dieser Glaube war es auch, der sie auf ihrem selbstgewählten Beobachtungsposten festhalten würde. Nachdem Nicholas ihren Argwohn auf diese Weise angestachelt hatte, schlüpfte er ungesehen wieder in das Haus und machte sich schnell an die Ausführung eines Planes, der ihn schon seit langem beschäftigte. Wenn er sich in der Bibliothek auf einen Stuhl stellte, konnte er gerade auf jenes Regal hinauflangen, auf dem ein großer, bedeutsam aussehender Schlüssel lag. Und genauso bedeutsam, wie er aussah, war er auch: Er war das Mittel, mit dem die Geheimnisse der Rumpelkammer vor jedem unberechtigten Eindringen geschützt wurden und das den Weg nur für Tanten und ähnlich bevorzugte Personen freigab. Nicholas hatte bisher kaum Erfahrungen in der Kunst, einen Schlüssel in das dazugehörende Schlüsselloch zu stecken und Türschlösser auf diese Weise aufzusperren; er hatte diese Kunst jedoch inzwischen an der Tür zum Schulzimmer verschiedentlich geübt, denn er wollte nicht alles seinem Glück und dem Zufall überlassen. Und nun drehte sich der Schlüssel zwar schwerfällig im Schloß – aber er drehte sich. Die Tür ließ sich öffnen, und Nicholas befand sich in einem unbekannten Land, mit dem verglichen der ganze Beerengarten nur ein schales Vergnügen war.

Wie oft hatte der kleine Nicholas sich ausgemalt, wie es in der Rumpelkammer wohl aussehen könnte, die so sorgsam vor den kindlichen Blicken verborgen gehalten wurde: selbst jede entsprechende Frage war unbeantwortet geblieben. Jetzt sah er, daß die Rumpelkammer seinen hochgespannten Erwartungen entsprach. Erstens war sie sehr groß und lag in einem Dämmerlicht, da ein Dachfenster, das auf den verbotenen Garten hinausging, ihre einzige Lichtquelle war; und zweitens enthielt sie unvorstellbare Schätze.

Die Tante gehörte zu jenen Menschen, die glauben, daß sich jeder Gegenstand durch Gebrauch nur abnützt, und die diese Dinge dann zur Aufbewahrung den Einflüssen von Staub und Feuchtigkeit überlassen. Nicholas wußte aus eigener Erfahrung, daß es im ganzen Haus nur langweilige Gegenstände gab; hier aber gab es Dinge, an denen das Auge schwelgen konnte. Zuerst und vor allem fiel ihm eine Art eingerahmter Wandteppich auf, der offensichtlich als Ofenschirm gedacht war. Für Nicholas war er jedoch eine ganze, lebendige und wahre Geschichte. Er setzte sich auf eine Rolle indischer Tapeten, deren wunderbare Farben selbst durch die Staubschicht hindurch leuchteten, und nahm jede Einzelheit des Wandteppichs in sich auf. Ein Mann im Jagdkostüm irgendeiner vergangenen Zeit hatte mit einem Pfeil gerade einen Hirsch getroffen. Sehr schwer

Martha Hejma, 1971 deutsche Meisterin im Tischtennis. In Form zu bleiben macht ihr Spaß.

Schätze in der Rumpelkammer

konnte dieser Schuß nicht gewesen sein, da der Hirsch höchstens zwei Schritte von ihm entfernt war. In dem dichten Gewirr von Pflanzen war es vermutlich auch sehr leicht gewesen, an den äsenden Hirsch heranzuschleichen; und die Hunde, die jetzt den Hirsch ansprangen, waren wahrscheinlich so abgerichtet worden, daß sie bis zum Abschießen des Pfeils hinter dem Jäger blieben.

Dieser Teil des Bildes war einfach, jedoch sehr interessant. Aber merkte der Jäger denn nicht – Nicholas sah es genau –, daß zwei Wölfe durch den Wald auf ihn zurannten? Vielleicht waren es nicht nur diese zwei und die anderen wurden durch die davorstehenden Bäume verdeckt? Und war der Jäger mit seinen Hunden überhaupt in der Lage, sich allein dieser Wölfe zu erwehren? Er hatte nur noch zwei Pfeile in seinem Köcher, und vielleicht verschoß er den einen oder sogar beide! Was das Bild von seiner Treffsicherheit verriet, war jedenfalls nur, daß er einen riesigen Hirsch auf eine lächerlich geringe Entfernung treffen konnte. Ungeheuer kostbar waren die Minuten, die Nicholas vor dem Bild verbrachte, während er alle Möglichkeiten durchging. Schließlich hatte er den Eindruck, daß hinter den Wölfen noch weitere kämen und daß sich der Jäger mit den Hunden in einer kritischen Lage befand.

Aber auch noch andere sehr interessante Dinge erregten Nicholas' Aufmerksamkeit: zum Beispiel gab es da merkwürdig gewundene Kerzenständer, die die Form von Schlangen hatten, und eine Teekanne, die wie eine Porzellanente aussah und aus deren geöffnetem Schnabel wahrscheinlich der Tee herausfloß. Wie häßlich und formlos war dagegen jene Kanne, aus der die Kinder ihren Tee bekamen! Und dann stand dort ein Kasten aus Sandelholz, vollgestopft mit parfümierter Watte; und zwischen der Watte lagen kleine Messingfiguren, Buckelrinder, Pfauen und Kobolde, die nicht nur herrlich anzusehen waren, sondern mit denen es sich bestimmt ebenso herrlich spielen ließ. Dem Aussehen nach nicht so vielversprechend war ein großes Buch mit glattem schwarzem Einband. Nicholas schlug es auf – und siehe da, es war voller leuchtend bunter Vogelbilder. Und was waren es für Vögel! Bei den Spaziergängen hatte Nicholas gelegentlich einen Vogel gesehen, und der größte war eine Elster oder eine Holztaube gewesen. Hier aber gab es Reiher und Bussarde, Gabelweihen, Tukane und Tigerrohrdommeln, balzende Birkhähne, Ibisse und Goldfasane – eine ganze Galerie unvorstellbarer Geschöpfe. Als er die leuchtenden Farben einer Pekingente bewundert und sich dazu eine Geschichte ausdachte, drang plötzlich die Stimme seiner Tante, die schrill seinen Namen rief, in die Rumpelkammer. Da er schon seit längerer Zeit verschwunden war, hatte sie Verdacht geschöpft und war zu dem Schluß gekommen, daß er im Schutz der Fliederbüsche über die Mauer geklettert sein müsse, um in den verbotenen Beerengarten zu gelangen. Und jetzt versuchte sie ebenso energisch wie hoffnungslos, ihn zwischen Artischocken und Himbeerranken zu suchen.

„Nicholas – Nicholas!" rief sie. „Sofort kommst du dort heraus! Es hat keinen Sinn, daß du dich versteckst. Ich kann dich genau sehen!"

Zum erstenmal seit zwanzig Jahren geschah es wohl, daß ein Mensch in der Rumpelkammer lächelte.

Bald darauf ging eine verärgerte Wiederholung seines Namens in einem Aufschrei und dann in einen Hilferuf über. Nicholas klappte das Buch zu, legte es sorgsam an seinen alten Platz in der

Erdalin Soft-Creme

Schuhpflege für empfindliche Leder

Erdalin Soft-Creme ist die spezielle Pflege für empfindliche Schuhleder. Sie zieht tief in die Poren ein, hält feines Leder geschmeidig und schön, schützt vor Feuchtigkeit und Schmutz.

Erdalin Soft-Creme von ERDAL REX

Wer monatlich mehr als 1 Mark Gebühren zahlt, braucht ein Girokonto bei der Post.

Ein Postscheckkonto kostet monatlich alles in allem nur eine einzige Mark, wenn's nicht mehr als 10 Buchungen sind. Daueraufträge, Überweisungen, Kontoauszüge kosten keinen Pfennig extra. Wie ist das bei Ihrem Girokonto? Spricht nicht vieles dafür, sich ein Postscheckkonto einzurichten? Vielleicht sogar zusätzlich?

PostGiro

Ecke und blies von einem benachbarten Stapel alter Zeitungen etwas Staub darüber. Dann verließ er leise die Kammer, schloß wieder ab und legte den Schlüssel genau an die gleiche Stelle, von der er ihn weggenommen hatte. Als er in den Vorgarten hinausging, schrie die Tante immer noch.

„Wer schreit denn da?" fragte er.

„Ich!" kam es als Antwort über die Mauer. „Hast du mich denn nicht gehört? Ich habe dich im Beerengarten gesucht und bin dabei in den Regenwasserbehälter gefallen. Glücklicherweise ist er leer, aber die Seitenwände sind so glatt, daß ich allein nicht herauskomme. Hole doch schnell die kleine Leiter, die unter dem Kirschbaum steht . . ."

Man hat mir verboten, den Beerengarten zu betreten", sagte Nicholas sofort.

„Ich habe es dir verboten, und jetzt erlaube ich es dir wieder", sagte die Stimme aus dem Regenwasserbehälter ziemlich ungeduldig.

„Deine Stimme klingt aber ganz anders als die meiner Tante", entgegnete Nicholas. „Vielleicht bist du der Teufel, der mich in Versuchung führen will, damit ich wieder einmal ungehorsam bin. Meine Tante hat immer gesagt, daß der Teufel mich in Versuchung führt und daß ich ihm immer nachgebe. Diesmal tue ich es aber nicht!"

„Rede keinen Unsinn", sagte die Gefangene des Behälters. „Hole sofort die Leiter!"

„Gibt es nachher Erdbeermarmelade zum Tee?" fragte Nicholas unschuldig.

„Ganz bestimmt", sagte die Tante und beschloß, daß Nicholas keine bekommen würde.

„Jetzt weiß ich genau, daß du der Teufel bist und nicht meine Tante", rief Nicholas vergnügt. „Als wir meine Tante gestern wegen der Erdbeermarmelade fragten, sagte sie nämlich, daß keine mehr da ist. Und ich weiß, daß noch vier Glas in der Vorratskammer stehen, weil ich nämlich nachgesehen habe; und du weißt es natürlich auch – aber sie weiß es nicht, weil sie gesagt hat, es ist keine mehr da. Siehst du, jetzt hast du dich verraten, du Teufel!"

Es war ein ungewohntes und erhebendes Gefühl, in diesem Ton mit der Tante sprechen zu können, als sei sie der Leibhaftige. Mit dem Scharfsinn eines Kindes wußte Nicholas jedoch auch, daß man solche Gelegenheiten nicht über Gebühr ausnutzen darf. Geräuschvoll schlenderte er also zum Haus zurück, und erst eines der Küchenmädchen, das Petersilie holen wollte, befreite die Tante endlich aus dem Regenwasserbehälter.

Das Abendbrot verlief in einem fürchterlichen Schweigen. Als die Kinder nachmittags in Jagborough angekommen waren, hatte die Flut gerade ihren höchsten Stand erreicht gehabt, so daß der Strand, auf dem die Kinder spielen sollten, überschwemmt war – ein Umstand, den die Tante bei der übereilten Vorbereitung des Ausflugs übersehen hatte. Bobbys drückende Schuhe hatten während des ganzen Nachmittags einen verheerenden Einfluß auf sein Benehmen gehabt, und insgesamt konnte man keinesfalls behaupten, daß die Kinder ein großartiges Erlebnis gehabt hätten. Die Tante hüllte sich in das eisige Schweigen eines Menschen, der fünfunddreißig Minuten lang unverdient und schmachvoll in einem Regenwasserbehälter gefangen war. Aber auch Nicholas schwieg und machte dabei den Eindruck eines Menschen, der sehr viel zu überlegen hat. Es wäre doch möglich, sinnierte er, daß der Jäger mit seinen Hunden doch noch entkam, wenn die Wölfe sich – das wäre ja möglich – zuerst auf den erlegten Hirsch stürzen würden.

Aus: Saki – Ausgewählte Erzählungen (detebe 62), Diogenes Verlag, Zürich.

Die leichte 4 von Bärenmarke.
Kaffeegenuß auf leichte Art.
Die leichte 4 ist die moderne Kaffeemilch mit 4% Fett.

URLAUB

unter Palmen oder Ferien im Schnee

Wer kann, wird sich nach diesem verflixten Sommer eine Winterreise mit Sonnengarantie gönnen – in den Schnee oder in die Tropen. Wir stellen Ihnen in diesem Journal die Vielfalt der Möglichkeiten vor: vom Skiurlaub bis zur Abenteuerreise

Wohin in diesem Winter? Die Auswahl ist groß.

Foto: Wolfgang Schult

Fotosafari
in Kenia

Besuch bei großen Tieren

Eine Fotosafari in freier Wildbahn – aufregend, spannend und zu erleben in den unermeßlich weiten Nationalparks in Kenia

Elefanten in freier Natur – als Glücksbringer doch ziemlich unhandlich.

Das hatten wir sehr schnell heraus: Wo Geier hocken, da sind jagdbereite Großkatzen nicht weit.

Vor Einzelgängern, wie diesem Kaffernbüffel, hatte auch Fahrer Joseph Respekt und stellte nie den Motor ab.

Simba, der wachsame Souverän der Savanne – und auch seines Clans –, der sich achtungsvoll ein paar Meter entfernt satt und träge im hohen Elefantengras wälzt.

Mit den Ohren wackeln, mit den Wimpern klimpern, hochnäsig dreinschauen und sehr wählerisch an zarten Blättern knabbern – Giraffen.

Fotos: Wolfgang Schuit

Kenia: Weites Land für Abenteuer

Stundenlang könnte man spielenden Löwenkindern zusehen. Sie sind unermüdlich bei der Sache, erproben Kraft, Geschicklichkeit und auch Mut. Mit ihren kleinen Geschwistern gehen sie sehr zärtlich und neckend um.

Die stolzen Massai werden oft als Wächter in den Lodges angestellt.

In paradiesischer Ruhe weiden am Fuße des Kilimandscharo riesige Antilopenherden, denen sich sehr häufig auch Zebras zugesellen.

Bernsteingoldene Augen funkeln uns an. Die Dame ist sichtlich verärgert. Wut und Enttäuschung drücken sich auch in ihrem geschmeidigen Körper aus, wie sie jetzt träge, zögernd trottet. Wenn wir Menschen unsere Gemütsverfassung in Körperhaltung und Mienenspiel so deutlich werden ließen wie diese Löwin – es gäbe wohl allerlei Ärger! Was war geschehen mit Simba, der Löwendame? Wir – sechs Touristen und unser fabelhafter Joseph, Chauffeur und Reiseleiter in einem, der englisch spricht und alle Tiernamen auch in deutscher Sprache weiß –, wir fahren in einem Kleinbus querbeet durch Kenias Nationalparks und Wild-Reservate. Safari! Ein Wort in Kisuaheli, das Reise bedeutet und für uns eine Woche lang den ganzen Zauber ostafrikanischer Natur mit seiner frei lebenden Tierwelt entfaltet. Safari Uhuru – eine Reise in die Freiheit!

Es war im Massai-Mara-Park, dem 640 qkm großen, nördlichen Ausläufer der berühmten Serengeti. Auf der Frühpirsch hatten wir am Mara-Fluß vergeblich nach Krokodilen Ausschau gehalten. Sie waren alle auf Tauchstation gegangen. Aber wir sichteten unterwegs Riesenherden von Gnus mit weißen Bärten – sehr urtümliche Viecher –, hübsch gestreifte Zebras und Kaffernbüffel, die mit ihren Stirnwülsten und geschwungenen Hörnern respekteinflößend aussahen. Und wir beobachteten auch die hochnäsig anmutenden Giraffen beim Frühstück zarter Blätter aus den Kronen der vereinzelt in der Grassteppe stehenden Bäume –

Diesen Speer wollte der Massai-Häuptling unserer Reiseredakteurin Thea Wendorf verkaufen. Ihr war der Eintrittspreis ins Dorf teuer genug.

Wie gut, daß alle Löwen vor ratternden Blechkisten Angst haben.

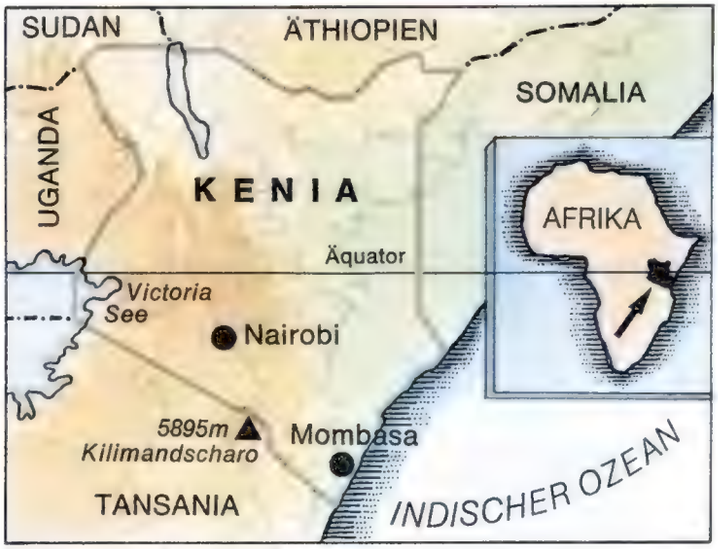
Melitta verwendet nur beste Kaffeesorten.
Señor Martinez sorgt dafür.

Von Experten

für Genießer.

Auslese, die Spitzensorte von Melitta.

Kenia: Auf Pirsch in der Savanne



Die Republik Kenia ist Äquatorland im Osten von Schwarzafrika.

weichmäulig malmend und mit den Ohren wackelnd.
Nun kurvte Joseph mit uns in das meterhohe Steppengras hinein. Näher zu den großen Herden weidender Antilopen – stolze Impalas und zierliche, unermüdlich schwänzelnde Thompson-Gazellen. Wie Denkmale stehen rund um die Weidefläche Tiere an erhöhten Punkten: Wachtposten.
Joseph stellt den Motor ab und murmelt: „Simba." Simba – Löwen? Ich sehe nichts außer Gras. Aber dann: Eine Löwin setzt – vielleicht 50 Meter entfernt – mit kraftvollen Sprüngen zur Jagd an. Wie elegant die große gelbe Katze flach und weit springt! Sie hat es auf eine Thompson-Gazelle abgesehen, die wie ein hüpfender Gummiball, immer nur ein paar Meter der Löwin voraus, entkommt. Wie lange noch? Es ist grenzenlos albern, aber ich drücke der grazilen Gazelle beide Daumen. Löwen jagen nur, wenn sie hungrig sind. Das weiß ich, und das akzeptiere ich auch. Aber – muß diese Löwin gerade Jagdglück haben, wenn ich beim Reißen zusehen muß?

20 Löwen – und doch paradiesische Ruhe

Nun, die Dame Simba hat vorher uns erblickt – diese Blechkiste, die sie fürchtet. Sie ist irritiert – und läßt ab von der Verfolgung der kleinen Gazelle, die sofort innehält in ihren Flieh-Sprüngen und seelenruhig wieder anfängt, Gräser zu rupfen. Es ist atemberaubend. Die kurze Unruhe unter den weidenden Antilopen ist im Nu vorbei. Paradiesische Ruhe kehrt wieder ein. Obwohl – wie wir jetzt feststellen – ein Rudel von mindestens 20 Löwen im hohen Steppengras lagert. Joseph ist mit uns doch tatsächlich direkt in eine große Löwenfamilie hineingefahren! Er strahlt, als wir es – mit einiger Verspätung und durch die jagende Löwin abgelenkt – endlich feststellen.
Da liegen sie rings um den Wagen im Gras! Sie räkeln sich in der Sonne, riskieren ein Auge auf uns, gähnen, soweit der Rachen es zuläßt, drehen sich auf den Rücken und strecken alle viere von sich. Die Löwenbabys betteln bei ihrer erfolglos zurückgekehrten Mama, die sich mit mißmutigem Plumps hinfallen läßt, ihre Kinder abwehrt und dann doch zärtlich mit der Zunge beleckt. Welch ein Bild!
Dies ist nur eine der unzähligen, eindrucksvollen Begebenheiten auf unserer Safari. Und unser Joseph mit der perfekten Spürnase für unsere Wünsche ist nur einer der Fahrer und Safaribegleiter, die Gäste aus Deutschland zu den in freier Wildbahn lebenden Tiere führen. Im Kleinbus, Landrover oder etwas bequemeren Pkw.
Wie imponierend – im Amboseli Park – die endlose Kette wandernder Elefanten mit dem Kilimandscharo im Hintergrund! Wie faszinierend, zwei Meter vor einem Löwen zu parken! Und vom Wagen aus zuzusehen, wie er einen bereits geschlagenen Büffel „auseinandernimmt" und sich durch uns durchaus nicht bei seinem Mahl stören läßt. Rundherum, im Gras halbverdeckt, lagen seine Artgenossen, die auch ihr „Häppchen" wollten. Daß in dieser unmittelbaren Löwen-Nähe noch geschwind einem festgefahrenen Pkw geholfen werden mußte – sollte man es verschweigen? Oder als Extra-Abenteuer werten? Es ist ja nicht erlaubt, einen Safariwagen zu verlassen. Aber Hilfeleistung ist in den Wildparks erste Bürgerpflicht. Und zehn Meter vor uns lag – aufmerksam beobachtend – ein dichtmähniger Löwe. Als die schnelle Hilfsaktion getan war, dehnte und reckte er sich, riß den Rachen gähnend auf – was für Zähne! –, erhob sich und kam näher. Er war satt – zu unserem Glück. Und wir waren auch alle wieder „an Bord".

Fersengeld – zur rechten Zeit

Nervös wurde Joseph eigentlich nur einmal, als wir unversehens auf drei Seiten von Tembos = Elefanten „eingerahmt" waren. Eine Elefantenkuh fürchtete wohl um ihr Baby. Sie wedelte mit den Ohren und erhob achtunggebietend den Rüssel zum Trompeten. Joseph meinte: „Motor abstellen, das geht hier nicht." So gaben wir lieber Fersengeld und hielten uns in respektvoller Distanz von den gewaltig großen Dickhäutern, die ganz böse dreinschauen können – oder auch so, als hätten sie einen guten Witz im Sinn.
Vor einzeln grasenden Kaffernbüffeln hielt Joseph auch Abstand, selbst wenn es uns gewaltig reizte, einmal hinter den stets die Flucht ergreifenden, laut quiekenden Warzenschweinen herzujagen. Dafür standen prachtvolle Strauße – immer ein Herr Strauß und zwei Damen Strauß – gravitätisch schreitend und wippend anscheinend gern Modell für die klickenden Kameras.
Schwierig wurde das Fotografieren eigentlich erst am Naivasha-See mit der interessanten, aber flüchtigen Vogelwelt. Und leider hatten sich am Nakuru-See die von uns erwarteten Abertausende rosa Flamingos gerade „abgesetzt". Aber das ist und kann auf jeder Safari so oder anders sein. Einmal sind Elefanten das große Erlebnis, ein anderes Mal Leoparden und Geparden. Bei uns waren es die Löwen, die Elefanten, die Herden verschiedener Antilopenarten, die Zebras, Büffel, Giraffen, Schakale, Hyänen, Strauße und die Vogelwelt am Naivasha-See. Alles kann man nicht auf einmal haben. Und wer hindert Sie, noch einmal nach Kenia zu fliegen und auf Fotosafari zu gehen? Es wird dann ganz anders sein. Und lohnen wird es sich immer. *Thea Wendorf*

Die Preise:
Wir sind mit Touropa eine Woche auf Kibo-Massai-Safari in Kenia gewesen. Die TUI fliegt mit bewährten Condor-Maschinen und -Service nach Mombasa. Von dort aus werden unterschiedliche Safaris angeboten. Im Preis zwischen 695,– D-Mark und 1820,– DM pro Woche mit Vollpension und Unterbringung in komfortablen Lodges. Wenn Sie allein mit einem Campmobil auf Safari gehen wollen, bekommen Sie das Gefährt für 420,– DM für eine Woche und 1000 Kilometer.
Eine Woche Badeurlaub an der Küste Kenias – mit der Sie Ihre Safari kombinieren – kostet zwischen 1085,– D-Mark und 1895,– DM, je nach Qualität und Leistung des Hotels. Beachten Sie unbedingt auch Spartermine, die Ihnen einen Drei-Wochen-Urlaub für einen Zwei-Wochen-Preis bescheren.
Auskunft:
In den Reisebüros. ★

Weil der Geschmack unsere Spezialität ist, können Sie auch dem Toast was Saftiges verpassen.

Unsere Appetit-Scheiben sind so richtig dick. Denn dicker ist saftiger. Und saftiger ist mehr Geschmack. Und damit ein wenig Abwechslung auf den Toast kommt, machten wir die Sorten Curry, Toast und Pikant.

Wenn wir was machen,
dann machen wir's ordentlich.

MILKANA

Mi/Pu/79/02

Indonesien:
Im Land der Torajas

Totenfest und Büffelopfer

Fremde Völker, fremde Kulturen sind faszinierend. Wie fremd uns die Torajas auf Sulawesi sind, lesen Sie in dem Bericht auf den folgenden Seiten

Sie sind schüchtern, die kleinen Torajas. Gula = Zucker lockt sie aus der Reserve.

Mitten im Wald des Toraja-Landes stehen die geschnitzten Holzhäuser mit hochgezogenen Dächern, die einem Schiffsbug ähneln.

Tau-Tau, geschnitzte Holzfiguren zum Gedenken der Toten.

Bevor ein Büffel zum Opfertier wird, ist er ganz und gar unheilig, dient der Fortpflanzung der Herde und manches Mal eben auch als geduldiges Reittier.

Der Weg nach Rantepao, der nächsten Stadt mit einem Markt ist weit, und die Ware – hier Reisbündel – muß zu Fuß dort hingebracht werden.

Palawa, nördlich von Rantepao, ist eines der schönsten Toraja-Dörfer mit seinen schwungvollen Dächern und den reichen Schnitzereien.

Fotos: Wolfgang Schult

Sulawesi: Das seltsame Leben der Torajas

Gula gula", sagt Fotograf Wolfgang Schult und bietet mir grinsend ein Päckchen Stückenzucker aus dem Bestand der indonesischen Fluglinie Garuda an. Gula gula – noch auf dem Rückflug von Sulawesi nach Bali klingt es uns in den Ohren, sehen wir bittende Kinderhände kleiner Torajas. Sie haben – wie alle Kinder dieser Welt – ihren unwiderstehlichen Charme Was man von den Erwachsenen im Toraja-Land nicht gerade behaupten kann.

Der Volksstamm der Torajas lebt – sehr unnahbar – in den Bergen von Mittel-Sulawesi, das früher einmal Celebes hieß und zu Indonesien gehört.

„Bhinnekar Tunggal Ika" = Einigkeit in der Vielfalt – so lautet der Wahlspruch auf dem Wappen des Vielvölkerstaates Indonesien mit dem Garuda-Vogel, dem Adler des südostasiatischen Inselreiches mit der Hauptstadt Djakarta auf Java. Diese Vielfalt wollten wir kennenlernen. Darum haben wir gern den beschwerlichen Weg in das Innere der Insel Sulawesi unternommen.

Die Regierung in Djakarta ist weit, sehr weit entfernt vom Toraja-Land. Und auch zwischen den Hindus der Nachbarinsel Bali – nur eine gute Flugstunde entfernt – und den Torajas liegen Welten.

Die Torajas sind christianisiert. Für den Alltag scheint dieser Glaube mit der Himmelserwartung für die stolzen Bergbewohner auch ganz brauchbar zu sein.

Aber Christus ist vergessen, wenn es ans Sterben geht und ein Toraja seiner Ahnen gedenkt . . .

Torajas sind ein Volk der Könige mit strenger Hierarchie: Fürsten, Adelige, Bauern – und Kinder aus Mischehen. Sie kamen einst – so erzählt die Legende – „von da oben", stolze Herrscher auf hochbordigen Schiffen, die durch die Himmelsbläue fuhren und sich herniederließen im Toraja-Land. Ihre reichgeschnitzten Häuser mit den himmelstrebenden Fronten, die an einen Schiffsbug denken lassen, erinnern noch daran.

Wochenlang dauert ein Totenfest im eigens dafür erbauten Dorf. Vor dem aufgebahrten Toten steht schon sein hölzerner Tau-Tau.

Ein Reisfeld wird nach der Ernte umgepflügt. Mit Handpflug, Büffelkraft und Führung durch den Menschen. Wie es schon die Ahnen taten.

Sorgsam verschnürt wird ein Schwein zum Markt getragen. Wenn man es laufen ließe, würde es viel zuviel Pfunde auf dem langen Weg verlieren.

Hübsche Webarbeiten aus Palawa. Sie sind weit über die Grenzen von Toraja-Land bis in den Bergen des südwestlichen Sulawesi bekannt.

Toraja-Land. Die Neun-Stunden-Fahrt im Landrover von Udjung Pandang – das früher Makasar genannt wurde und die Hauptstadt von Süd-Sulawesi ist – war im wahrsten Sinne des Wortes hart. Gummibälle hüpfen leichter als wir Insassen über die Schlaglöcher.

Für Mallorcas „Sonne-Sand-strand-blaues-Meer" -Urlauber ist der abenteuerliche Abstecher Sulawesi wirklich nichts. Aber wer einmal in eine ganz fremde Welt eintauchen möchte, nimmt die Loch - an - Loch - Landstraße zum Toraja-Land dann eben in Kauf.

Halbzeit der Rütteltour ist der Ort Pare-Pare im Land der Buginesen, die vom Fischen und Reisanbau leben. Und im chinesischen Restaurant gibt es Bratkartoffeln!

Dann geht es hinauf in die wilde, dünnbesiedelte Bergwelt vom Toraja-Land nach Rantepao. Und es macht uns gar nichts aus, daß in der einfachen, aber sehr sauberen Lodge die elektrische Hausanlage um 10 Uhr abends ausgeht. Der Tag war lang und anstrengend. Der Klima-Unterschied – die feucht-heißen Tropen in der Niederung und die paradiesisch frische Kühle hier oben – tut das seine, um uns rasch einschlafen zu lassen.

Unsere Frau Lienhardt, eine Deutsche, die auf Celebes hängenblieb, hat uns auf der Fahrt viel über die Torajas erzählt. Und uns gratuliert. Wir sind gerade recht zum „Ereignis des Jahrhunderts" gekommen: Ein Fürst ist gestorben. Weil Torajas hauptsächlich leben, um das Sterben zu feiern, können wir nun Zeuge dieses seit vielen Jahren größten Totenfestes sein.

Ganze Dörfer werden für Totenfeste aufgebaut. Für die

Mit MILRAM ist der Tisch gedeckt

...und alle sind scharf auf diese Frikadellen. Mit Grüner Pfeffer.

Mit Grüner Pfeffer wird jede Frikadelle ein saftig-würziger Leckerbissen.

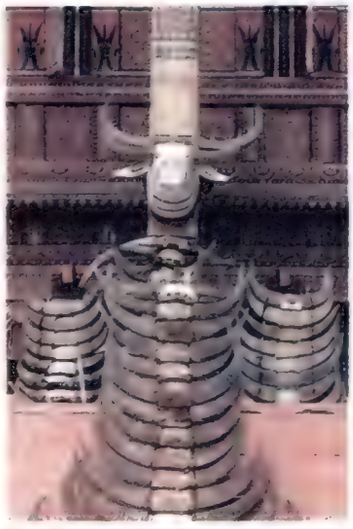
Grüner Pfeffer Quark von MILRAM hat die natürliche Frische und den Geschmack, der selbst das Feinste noch verfeinert.

Probieren Sie auch die anderen Gewürz-Sorten von MILRAM: Frühlings Quark, Meerrettich und Pikant.

MILRAM ...natürlich schmeckt's am besten

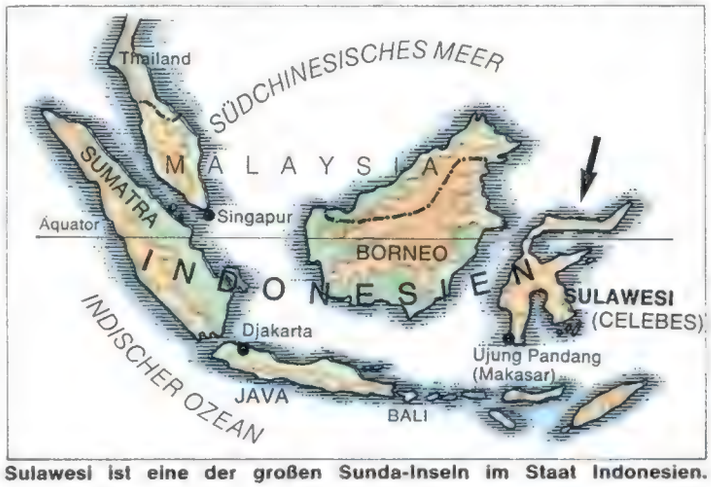
NORDMILCH · Zeven

Sulawesi: Für Tau-Tau jedes Jahr ein neues Kleid



Der Stolz der Familie: Hier wurden Büffel für einen Toten geopfert.

Ein Meter Wein für die Herren und ein halber Meter Wein für Damen.



Sulawesi ist eine der großen Sunda-Inseln im Staat Indonesien.

Gäste. Alles, was irgendwie zur Familie gehört, wird eingeladen. Büffel werden geopfert. Je höher der Rang des Toten, um so mehr Büffelblut muß fließen. Eine kostspielige Sache für die Familien. Aber die ernsten herben Torajas leben eben fürs Sterben.

Wie wir das Jahrhundertfest ganz einfach verpaßt haben

Unser Landrover bleibt auf dem Weg stecken. Allzu viele Büffel sind vor uns den bergwärts führenden Lehmweg hinaufgetrieben worden. Wadentief eingesunken, glitschen wir mit hochgekrempelten Hosen barfuß durch den Lehm-Matsch. Hoffentlich rutscht mir der Wolfgang Schult mit seinem Kameragepäck nicht aus!

Mühsam ums Gleichgewicht kämpfend, kommen wir voran. Ein Junge begegnet uns, patscht gelassen durch den Matsch und läßt ein abgehauenes Büffelbein – mit Huf – am Arme baumeln. Wir können schon die Dächer vom großen Festplatz sehen. Tausende von Gästen müssen zu Ehren des Toten gekommen sein. Dann – ein dumpfer Schrei aus Menschenkehlen! Frau Lienhardt sagt: „Nun ist der Kopf ab . . ." Vom Büffel nämlich.

Ich glitsche weiter, stelle mir vor, daß ein Toraja mit einem Kris (Malaiendolch) dem Büffel von unten her so den Hals aufschneidet, bis er die Schlagader getroffen hat. Und neben dem sterbenden, in die Knie sinkenden Büffel, stehen all die vielen anderen Büffel, die nach ihm „drankommen" sollen.

Ich glitsche nicht mehr, bleibe stehen, schlucke hart und sage: „Das muß ich gar nicht haben!" – drehe einfach um. Wolfgang Schult stutzt, bleibt auch stehen und meint beim Umdrehen: „Mit den Fotos kriegen wir womöglich den Tierschutzverein auf den Kopf." Und unsere netten Mitreisenden, das Ehepaar Streich aus Köln, scheinen auch sehr erleichtert bei dem Gedanken, nun wohl doch nicht so hautnah bei dem Jahrhundertereignis dabeigewesen zu sein.

Frau Lienhardt sagt gar nichts zu dieser spontanen Umkehr, hat aber gleich neue Pläne für uns. Wir fahren nach Lemo und schauen uns Felsen mit Königsgräbern an. Nach den Zeremonien werden die Toten in ein Felsenloch geschoben. Zu ihrem Andenken stehen auf balkonähnlichen Podesten am Felsen Holzfiguren aufgereiht. Jedes Jahr bekommen sie neue Kleider. Seltsam und unheimlich die starren Blicke dieser Tau-Tau. Tau heißt Mensch, und wenn man es recht versteht, sind die Tau-Tau im Toraja-Land das, was bei uns die Grabsteine sind.

Wenn Markttag in Rantepao ist, macht sich alles auf die Beine

Es gibt eine ganze Reihe von Felsengräbern. Man fragt sich unwillkürlich, ob es auch etwas Lebendiges im Toraja-Land zu sehen gibt. Es gibt: wunderschöne, museal anmutende Dörfer. Manchmal nur acht oder zehn Häuser mit kunstvoll geschnitzten Fassaden und hochgezogenen Firsten, sehr akkurat einander gegenüberstehend an einem breiten Sandweg. Mitten im Wald.

Eines der schönsten Dörfer ist wohl Palawa, nördlich von Rantepao. Der Weg dorthin ist ein Alptraum, aber interessant! Da wandern viele, viele Torajas die Straße entlang mit Bambusstangen, gefüllt mit Palmwein (einen Meter für die Männer, einen halben Meter für die Frauen). Sie eilen zum Markt nach Rantepao, dem größten städtischen Ort im Toraja-Land. Andere treiben Büffel; tragen auf Schultern an Stangen hängende lebende Schweine, die wie ein Paket verschnürt sind; schleppen Gemüse in Körben. Alle Torajas scheinen unterwegs zu sein – für den Markttag in Rantepao. Die wenigen kleinen Autos sind gepfercht voll von Menschen, Tieren und allem, was man in Rantepao verkaufen kann.

Und dann Palawa in Waldesstille. Das Dorf ist übrigens bekannt für seine sehr hübschen Webarbeiten. Sie können den geschickten, aber schweigsamen Frauen am Webstuhl zuschauen, auch etwas kaufen. Wenn keine Webarbeit, dann beschnitzte und bemalte Bambus-Holzdosen, metallene, hübsch verzierte Betelnußdosen oder einen Kris.

Und Sie können sich anstaunen lassen von den vielen Kindern mit den dunklen, scheuen Augen. Nach einer Weile kritischer Distanz werden sie zutraulicher, recken die Händchen, flüstern erst zaghaft fragend: „Gula, gula" (Zucker) – und wenn der erste Bonbon den Weg zum Mäulchen gefunden hat, werden sie mutig und laufen „Gula, gula" rufend hinter Ihnen her. Kein Wunder eigentlich, daß wir Sulawesi in Gulawesi umgetauft haben!

Thea Wendorf

Preise:
Die Terramar-Reise nach Sulawesi/Celebes ist ein 5tägiges Anschlußprogramm ab Bali und kostet 990,– DM (Zuschlag für Einzelzimmer 183,– DM). In diesem Preis sind Flug, Transfers sowie Jeep- oder Kleinbustour nach Toraja-Land, Unterbringung in einfachen Hotels, Vollpension und Reiseleitung enthalten.

Auskunft:
In jedem Reisebüro
oder auch im
Jahreszeiten-Verlag,
Kennwort:
FÜR SIE-Sulawesi,
Poßmoorweg 1,
2000 Hamburg 60.

Den farbenfrohen Modeherbst genießen...

Zurück zur Natur heißt es in diesem Herbst. Und das bedeutet, daß man reine Schurwolle, wie sie die Natur uns schenkt, verwendet und auch all die bunten, weichen Farben des Herbstes in Mode bringt. Aus Freude am Schönen und zum persönlichen Wohlbefinden.
Neue Schnitte, neue Kombinationen, praktisch, tragbar und mit allen Attributen der Mode versehen, das ist Geiger. Immer in gleichbleibender Schurwoll-Qualität, nur einmal gewebt und einmal verstrickt. Die neuen Kostüme in Loden und Strick passen genau zum Stil unserer Zeit. Sie sind geschaffen für sportliche Leute, die Chic mit Zweckmäßigkeit kombinieren, die immer gut angezogen sein möchten und sich wohl fühlen wollen.

GEIGER® tyrol

Leuchtende Farben, zum Beispiel ein frisches Rot, setzen in diesem Herbst die modischen Akzente. Das Besondere an dieser Walkweste in 100% Schurwolle ist der kuschelige Kragen, der an kühlen Herbsttagen wärmt und schützt. Daneben ein Kostüm in einer Kombination von Loden und Strick. Das Muster des Jacken-Ärmels ist besonders raffiniert gestrickt.

Wollsiegel-Qualität: Darauf können Sie sich verlassen.

Gestricktes von Geiger für Ski-Pisten ur

Geiger rund um die Uhr wird hier vorgestellt. Lieben Sie Kostüme? Dann können Sie an den Modellen in Steingrün nicht vorbeigehen. Da wurde Loden mit Strick gekonnt kombiniert. Schwärmen Sie für mollige Pullis? Hier sind sie: wollweiß, gemixt mit raffiniert gestrickter Passe im traditionellen Blau-Weiß-Rot. Sie müssen nicht in einen Jäger verliebt sein, damit Ihnen das grüne Lodenkostüm oder die Herrenweste gefällt. Sie müssen auch kein Golfer sein, um vom roten Kostüm mit gestrickter Jacke und farbenfrohem Schottenrock begeistert zu sein. Wer Westen liebt, kann an diesen beiden in knalligem Rot und dezentem Grün nicht vorbeigehen, um so mehr, als die Röcke genau dazu passen! Und wenn Stepp Ihr Faible ist, dann muß es in diesem Herbst Walkstepp sein. Einmal beige, einmal braun. Für den modisch aufgeschlossenen Mann wurde dieser blauweiße Pulli mit den raffinierten Streifen gestrickt . . .

GEIGER tyrol

Wollsiegel-Qualität: Darauf können Sie sich verlassen.

d Wanderpfade, für Beruf und Freizeit...

GEIGER & CO.,
Strickwarenfabrik
A - 6130 Schwaz/Vomp
Tirol/Austria

GEIGER®
tyrol

Diese Maschen sind bestrickend...

Mode zum Wandern, Mode für Ski-Pisten und Loipen. Mode für sie und ihn zeigt Geiger und stellt das neue Winterweiß vor, apart als Herrenlumber mit Strickkragen und Strickbund, elegant als modische Damenweste in Walk mit gesteppten Längsstreifen. Daneben Modelle im Partnerlook. Einmal eine Damenjacke mit Reißverschluß, einmal ein sportlicher Herrenpulli. Beiden gemeinsam ist das traditionelle Jacquardmuster im Norwegerstil.

Um Sicherheit auf steilen, eisigen Pisten zu gewähren, wurde speziell für rasante Pistenprofis der blau-weiße Pulli mit gepolsterten Ärmeln und Schultern kreiert. Modisch hochaktuell sind die effektvollen Streifen.

Wollsiegel-Qualität: Darauf können Sie sich verlassen.

GEIGER & CO.,
Strickwarenfabrik
A - 6130 Schwaz/Vomp
Tirol/Austria

GEIGER®
tyrol

FÜR SIE

EINKAUFS-QUIZ

Gewinnen Sie mit GEIGER® tyrol

Einen von insgesamt 10 Einkaufs-Gutscheinen für GEIGER-Moden oder 500 Mark in bar oder einen 14tägigen Aufenthalt (First class Hotel und Vollpension) für 2 Personen am Achensee/Tirol oder eines von 100 Halbjahres-Abonnements* von FÜR SIE.

* Übrigens ein tolles Überraschungs-Geschenk, das nicht nur einmal Freude bereitet, sondern 6 Monate lang alle 14 Tage wieder.

Spielen Sie mit! Vielleicht können Sie sich schon bald aus der GEIGER Strickmoden-Kollektion die schönsten Modelle aussuchen oder Ihren Winter-Urlaub am schönen Achensee im Karwendel-Gebirge verleben.

GEIGER Mode für sie und ihn! Einmal ein schwingender Rock aus kostbar bedrucktem Wollmousseline mit ärmelloser Zopfweste, daneben eine sportliche Herrenweste in Wollweiß, besetzt mit Alcantara in dezentem Beige.

Auf geht's zum Einkaufs-Quiz:
Blättern Sie FÜR SIE einmal ganz aufmerksam durch. Von der ersten bis zur letzten Seite. Und achten Sie dabei besonders auf die vielen interessanten Produkte und Tips in den Anzeigen. Dann vergleichen Sie jede Firmenmarke in den Anzeigen mit dem Einkaufs-Quiz-Markenfeld auf dem Postkartenbeihefter. Jede Firmenmarke, die sich mit einer der Marken im Markenfeld der Postkarte deckt, kreuzen Sie an. So einfach ist es, im FÜR SIE Einkaufs-Quiz zu gewinnen.

Quizbedingungen:
Jeder kann bei diesem Quiz mitspielen. (Außer den Mitarbeitern des Jahreszeiten-Verlages und deren Angehörigen.) Bitte das Namen- und Anschriftenfeld deutlich ausfüllen, damit wir Sie schnell über Ihren Gewinn informieren können. Das Einkaufs-Quiz ist ein Spiel. Der Rechtsweg bleibt ausgeschlossen.
Einsendeschluß: 12. Nov. '79 (Datum des Poststempels).

Palmenstrand und tropisch warmes Meer locken viele sonnenhungrige Urlauber gerade während unserer Wintermonate in die südlicheren Breiten.

Notizen für Ihre Winterreisen

Im Winter in den Sommer fliegen

Man glaubt immer, daß für Fernreisen der Geldbeutel ein bißchen dicker sein müßte. Doch wen das Fernweh einmal packt, dem bieten sich durchaus auch erschwingliche Reisen an. Man muß sich nur genauer und rechtzeitig umschauen.

Ab November bietet zum Beispiel Jet-Reisen ein tolles Angebot für Sonnenhungrige: 10 Tage Hawaii ab 1790,– DM (ab Frankfurt). Eingeschlossen sind der Hin- und Rückflug und die erste Übernachtung bei Ankunft.

Bei einem Aufpreis von nur 100,– DM können Sie innerhalb dieses Programms in Komforthotels auf Hawaii und San Francisco (2 Übernachtungen auf dem Rückflug) übernachten. Verlängerung in Hawaii oder San Francisco ist möglich.

Auskunft: Im Reisebüro oder bei JET REISEN, Kaiserstraße 64 D, 6000 Frankfurt 1.

Wenn Sie nach USA reisen

Unvorhergesehene Ereignisse können dem USA-Urlaub unter Umständen einen unerfreulichen Beigeschmack geben. Besonders dann, wenn der Besucher nicht weiß, an wen er sich im Notfall wenden kann. Hilfreich kann deshalb die neue „Assist Card" sein, über deren Telefonnummern Sie schnell und unbürokratisch Beistand erhalten.

Es ist gut zu wissen, daß man auf juristische, finanzielle und ärztliche Unterstützung rechnen kann. Sogar für einen Transport im Krankheitsfalle wird gesorgt. Auch bei der Wiederbeschaffung verlorengegangener Reisepapiere steht Ihnen die Organisation zur Seite.

Erhalten können Sie die „Assist Card" in allen Reisebüros. Der Beitrag beträgt zwischen 35,– DM für fünf Tage Aufenthalt und 130,– DM für 61 Tage Aufenthalt.

Das Ausland als Reiseziel

Wer über gute Sprachkenntnisse verfügt, bekommt eher Lust und Laune, seinen Urlaub abseits der großen Touristenströme zu verbringen. Auslands-Urlaub machen übrigens zum größten Teil junge Leute unter 30 Jahren: über die Hälfte der Großbritannien-Urlauber und je ein Drittel der Frankreich- und Skandinavien-Kenner.

Im Jahre 1978 haben 15,3 Millionen von 49,9 Millionen erwachsener Bundesbürger und Westberliner eine Auslandsreise unternommen. Eine Analyse des Studienkreises für Touristik ergab, daß 22,7 Millionen Deutsche mindestens einmal in Österreich waren. 57 % davon waren „Wiederholer". Das Nachbarland Österreich nimmt seit Jahren den ersten Platz bei den Auslandsreiseerfahrungen der Deutschen ein. Kein Wunder, hier spricht man ja auch deutsch!

Steiermark ♥ URLAUB MIT

Im Winter besonders schön!

Das führende Wintersportland im östlichen Österreich bietet seinen Gästen rund 600 Schlepplifte, Sessellifte und Doppelsesselbahnen, 800 km Langlaufloipen, bestmarkierte Winterwanderwege, 6 Seilbahnen, gepflegte Gastronomie in Häusern aller Kategorien und preisgünstige Pauschalen. Außerdem ist die Steiermark als familienfreundlich und preisgünstig bekannt! 7-Tage-Pauschale mit Übern./Frühst. schon ab S 490,– (DM 70,–).

Informationen: Alle Reisebüros, die Außenstellen der Österreichischen Fremdenverkehrswerbung in Frankfurt/M., Köln, Hamburg, Berlin, München und das Landesfremdenverkehrsamt für Steiermark, A-8010 Graz, Herrengasse 16.

Kupon für kostenlose Informationen:

Name

Adresse

Bitte einsenden an das Landesfremdenverkehrsamt für Steiermark, A-8010 Graz.

WINTERSPORT – KUR – ERHOLUNG
REGENERATION – FITNESS

in schneesicherer Gebirgslandschaft (600 bis 2000 m) bietet die Urlaubsregion

Steirisches Salzkammergut

(Heimat der Ski-Weltmeisterin LEA SÖLKNER) mit den Orten **ALTAUSSEE, Kurort BAD AUSSEE, Kurort BAD MITTERNDORF, GRUNDLSEE, PICHL-KAINISCH u. TAUPLITZ/TAUPLITZALM.**

10.000 moderne Gästebetten in allen Preislagen, 150 gepflegte Gaststätten und Restaurants, 2 Kurzentren, Thermalbad, Hallenbäder, Bergstraßen und Sessellifte in die bekannten Skigebiete LOSER- und TAUPLITZALM, 50 Schlepplifte, 7 Skischulen, mehr als 100 Skilehrer, 4 Skikindergärten, 80 km gepfl. Loipen, Pferdeschlitten, Wanderwege.

Buchung, Information und Gratisprospekte:
Gebietsverband Steir. Salzkammergut, A-8990 Bad Aussee, Postfach. Tel. 06152/23-23, aus D 0043/6152/23-23 sowie bei den örtlichen Kurverwaltungen und Verkehrsämtern des Steirischen Salzkammergutes.

Bad Mitterndorf Heilbrunn

Kur- und Wintersportort in 812 m Höhe.
Thermalbad, Kuranwendungen. Im schnee- und lawinensicheren Gebiet der Tauplitzalm für Skifahrer aller Klassen geeignet. Skischule, Skikindergarten, 20 km gespurte Langlaufloipen, geräumte ebene Wanderw., Pferdeschlitten, Reithal., Tennishal. u. Eislaufen garantieren einen abwechslungsreichen und erholsamen Urlaub.

Information: Kurverwaltung A-8983 Bad Mitterndorf
Tel. 0043/6153/2444 und 2784

Kur Sport Erholung im steirischen Salzkammergut

Schidorf Grundlsee

Das Schidorf Grundlsee im steierischen Salzkammergut besitzt ein ausgezeichnetes schnee- und lawinensicheres Schigelände für Anfänger u. Fortgeschrittene. Schischule, 2 Schlepplifte, Langlaufloipen, Rodelbahnen, geräumte Wanderwege, Reitmöglichkeiten in der Reithalle. Eine besondere Attraktion stellen die Hobbykurse dar. Folgende Möglichkeiten stehen zur Auswahl: Bauernmalerei, Kerbschnitzen, Maskenschnitzen, Hinterglasmalerei und Batiken.

Grundlsee ist zentral gelegen und dennoch völlig frei von Durchzugsverkehr, daher das richtige Ferienziel für echte Entspannung und Erholung. **Günstige Winterwochenpauschalarrangements:** Inklusivpreise für 7 T. Aufenthalt, unbeschränkte Schiliftbenützung, Langlaufloipenbenütz'g, mit und ohne Schikurs. Z. B. Halbpension öS 1420,–, Zimmer/Frühst. öS 1055,–.

Auskünfte: Verkehrsamt A-8993 Grundlsee, Steierm. Tel. 0043/6152/8666.

Gasthof-Pension Kogler

A-8983 Bad Mitterndorf
Tel.: 0043/6153/2325 u. 2378

Kinderfreundlicher Familienbetrieb, im Zentrum und doch ruhig gelegen, mit Hallenbad und Sauna, Zimmer mit Bad, WC, Radio, Telefon, TV, Kühlschrank, Frühstücksbuffet, Jännerpauschalen, in unmittelbarer Nähe der Langlaufloipen.

Kur- u. Sporthotel Bad Heilbrunn

A-8983 Bad Mitterndorf, Tel. 0043/6153/2486, Telex 038/140

Von der Skipiste ins Thermalbad. Skizirkus Bad Mitterndorf/Tauplitzalm, gepflegte Langlaufloipen ab Hotel (20 km), erstklassiges Hotel in direkter Verbindung mit Kurabteilung, Thermalhallen- u. Freibad, Massagen, Moorbehandlungen, Sauna, Zimmer mit Dusche, Bad, WC. Balkon, Telefon, Radio.
Gepflegte à-la-carte-Küche, 6 Tagesmenüs.
Günstige Wochenendarrangements. Kein Kurzwang. Hausbar.

Wer *zuhause* liest, ist rundherum informiert, wenn es um das eigene Haus geht.

zuhause
WOHNUNG HAUS UND GARTEN

Jeden Monat neu! Überall dort, wo es Zeitschriften gibt. Für DM 4,–

Lachtal/Wölzer-Tauern

STEIERMARK ÖSTERREICH

Wintervergnügen in einem reizvollen Höhengebiet mit schnee- und lawinensicheren Hängen, 18 Abfahrten, Langlaufloipen, geräumte Wanderwege. Betreuung durch die Schischule. Gemütl. Alpengasthöfe mit jedem Komfort und Ferienwohnungen. Pauschalangebote von öS 1000,– bis öS 2200,– pro Woche.

Anfragen an: F.V.V. Schönberg-Lachtal · A-8831 Schönberg-Lachtal
Telefon 0043/3587/211, 210

Mariazell

Erholung individuell

der familienfreundl. Wintersportort (867 m) zwischen Ötscher (1893 m) und Hochschwab (2278 m) mit seinen 20 Liften, 9 Langlaufloipen (Gesamtlänge 57,5 km), Skischule, Eislaufplatz, Rodelbahn, modernem Hallenbad mit Sauna, Solarium, Heilmassage, Reiten u.v.a.m.

freut sich auf Ihren Besuch!

Nächtigung mit Frühstück ab DM 11,–, HP ab DM 21,–, VP ab DM 26,–.

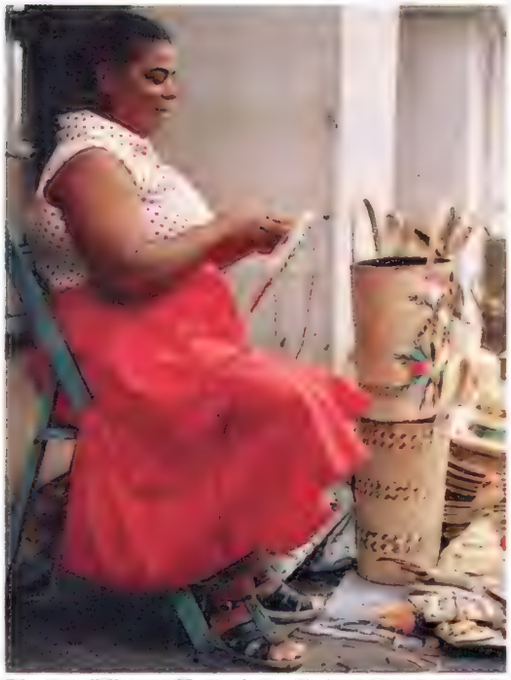
Auskünfte und Prospekte:
Fremdenverkehrsverein A-8630 Mariazell, Postfach 68, Tel. (0043) 27 27/23 66.

Badeurlaub
auf den Bahamas

Das Paradies liegt bei Nassau

700 Inseln, davon 20 bewohnt. 210 000 Bahamians, 60 Prozent in ihrer Hauptstadt Nassau auf New Providence: Lesen Sie, ob Sie mit ihnen tauschen möchten

Gratis und in Hülle und Fülle: weißer Sandstrand auf den Bahamas.



Die gemütlichen Mammies auf dem Strohmarkt in Nassau sind immer zu einem Plausch aufgelegt.

Tropische Früchte gibt es auf den Inseln unter dem rund ums Jahr. Genau wie badewarmes Atlantik-

Die schönen Conch-Muscheln sind nicht nur gut für das Souvenirgeschäft. Aus dem Fleisch werden schmackhafte Speisen hergestellt.

Im Seafloor-Aquarium gibt es außer den zahmen Schildkröten und dressierten Delphinen ein Becken mit allen Fischen des Atlantischen Ozeans.

Wendekreis des Krebses wasser auf den Bahamas.

Ein Zeitungsjunge. Er spart für sein Fahrrad und bringt vergnügt seine „Newspapers" an den Mann.

Fotos: Gerold Jung (3), Dagmar Cordes (3)

Bahamas: Kurs auf sonnige Breitengrade

Badevergnügen gibt es bei Nassau rund um die Uhr.

Wer Bahamas hört, denkt automatisch an viel Geld, an Prominente, aber ganz gewiß nicht an Leute wie du und ich. Nun, das stimmt auch, die Bahamas – wie der 700 große und kleine Inseln umfassende Archipel vor der Ostküste Amerikas, vor der Haustür von Florida, genannt wird – sind kein Ziel, auf das das abgegriffene Wort „Billig-Tourismus" zutreffen könnte. Aber die Pauschalpreise für Flug ab Deutschland, Transfers, Reiseleitung und Unterbringung liegen auch nicht höher als bei anderen Fernzielen, wenn Sie sich einem unserer deutschen Reiseveranstalter anvertrauen.

Zugegeben, die Nebenkosten – worunter man die Extras in Bars und Restaurants zu verstehen hat – sind nicht niedrig. Aber einmal liegt es allein in Ihrer Hand, diese Kosten zu beschränken. Und zum anderen gibt es einen attraktiven Ausgleich: Die Bahamas sind zollfrei. Kaufen Sie sich also statt eines Glases „Pino Colada" (ein herrliches Milch-Rum-Mixgetränk) in einer Bar gleich eine ganze Flasche – im Ladengeschäft!

Aber selbst dann, wenn Sie am Schluß der Reise unterm Strich feststellen, daß Ihre Barschaft erheblich mehr geschrumpft ist, als Sie je gedacht haben – was haben Sie für den schnöden Mammon aber auch Schönes im Urlaub auf den Bahamas erlebt und genossen!

Ein Urlaub wie aus Samt und Seide

Lagunenblaues, kristallklares Meer – und jeden Monat im Jahr einladend warm zum Baden, Schnorcheln, Surfen, Segeln, Tauchen, Wasserskifahren, vom Angeln gar nicht zu reden; weizenblonden, seidenweichen Puderzucker-Strand – eine Bucht schöner als die andere; die überreiche tropische Park- und Gartenlandschaft. Wie strahlen die roten, rosa, weißen und gelben Hibiskus-Kelche! Lila-rote Wogen von Bougainvillea-Büschen bedecken Mäuerchen. Palmen gibt es – von jeder Art. Und dann das dunkle Russischgrün der filigranartigen Kasuarinen – schlanke Sandstrandkiefern, die die Straßen am Rande säumen.

Prachtvoll, diese wuchernde Natur. Kein Wunder, daß die Bahamas ein bevorzugtes Ziel – und auch deshalb nicht ganz billig – für Leute sind, die einfach eine Feriengarantie für Sonne, Wärme und Wohlbefinden wünschen und dafür einen Aufpreis entrichten.

7900 Flugkilometer, sechs Stunden Zeitunterschied und neun bis zehneinhalb Stunden Flug sind es, die Sie in Kauf nehmen müssen, um Nassau, die Hauptstadt der Bahamas auf der Insel New Providence, zu erreichen. Aber wer fragt schon noch nach dieser Anstrengung, wenn man erst einmal ausgeschlafen hat.

Das ausgeglichene Klima mit mittleren Tagestemperaturen zwischen 22 und 28 Grad Celsius macht Ihnen die Anpassung leicht, denn es ist nicht schwül. Und selbst ein Regenschauer ärgert nicht, weil er rasch vorbeigeht und es gleich wieder sonnig und heiter ist.

Der erste Hautkontakt mit dem Atlantik ist herrlich! Das Meer ist in diesen Breiten, je nach Tiefe, wie ein heller Aquamarin oder wie ein lupenreiner Smaragd. Das klare, warme Meerwasser läßt Sie das rauhe Klima unserer Breitengrade total vergessen. Auch die gelassene und sehr selbstbewußte Freundlichkeit der Bahamians trägt dazu bei. Kulleraugen, Kraushaar, blitzende Zähne und Kehlen, die stets zu einem glucksenden Kichern bereit sind, machen Ihnen so richtig bewußt, wie muffig wir zu Hause gerade noch „Morgen" murmeln, während Sie hier den ganzen Tag lang strahlendes Lächeln gratis kassieren. Alles proper und britisch leinensteif „Yes please, Sir" oder „Thank you, please, madam", und doch auch mit dem bekannt legeren „US-Touch", wenn die von champagnergold- bis schokoladenbraunhäutigen Madams auf dem Strohmarkt Sie charmant mit „Honey" oder „Darling" anreden.

Ein Ladenbummel in der Baystreet gehört unbedingt dazu

Diesen herrlich bunten Markt dürfen Sie sich einfach nicht entgehen lassen. Können Sie eigentlich auch gar nicht. Denn, ob Sie im Städtchen selbst wohnen oder draußen an der Cable Beach oder auf Paradise Island – ein Bum-

Mit MS Europa unter karibischer Sonne

1980 beginnt der Sommer schon im Frühjahr:

Schiff, Kapitän und Besatzung geben sich die Ehre, Sie zu einer Kreuzfahrt einzuladen, die aus dem launischen Frühjahr Europas einen karibischen Sommer macht. Entweder zu einer Seereise mit Nordbrasilien als Vorspann und den karibischen Inseln als Hauptthema. Oder zu einer Reise mit der Karibik als fröhliches Osterei und Madeira und Marokko als Zugabe. Für welche dieser Kreuzfahrten Sie sich auch immer entscheiden: Ihr Zuhause unterwegs ist immer mit von der Partie. Das schwimmende, vollklimatisierte Hotel „Europa", das jeden erholsamen Tag auf See zu einem Erlebnis macht und Sie nach jedem Landausflug wieder in heimischer Atmosphäre empfängt. Mit einem Service, den Europa-Freunde zu den besten zählen, die sie kennen. Wenn Sie flugs am Ort des Geschehens sein wollen und das kompakte Landerlebnis suchen, wird Ihnen die erste Reise gefallen. Sind Sie jedoch einer von denen, die Landeindrücke auf sieben aufeinanderfolgenden Seetagen nacherleben wollen, ist die zweite Kreuzfahrt Ihre Reise. Machen Sie sich das Vergnügen, mit MS Europa den Sommer 1980 vorzuverlegen. So oder so. Ihr Reisebüro berät Sie gern.

Reise 5 · Nordbrasilien · Karibik · 3. 3. – 23. 3. 80
21 Tage ab DM 5.710,–

Frankfurt · Recife/Brasilien · Fortaleza · Belem · Ile Royale/Franz. Guayana · Port-of-Spain/Trinidad · St. George's/Grenada · Roseau/Dominica · Pointe-a-Pitre/Guadeloupe · Samana/Dom. Republik · Cap Haitien/Haiti · Port-au-Prince · Ocho Rios/Jamaika · S. Domingo/Dom. Republik · Frankfurt

Reise 6 · Osterkreuzfahrt unter karibischer Sonne · 22. 3. – 12. 4. 80
21 Tage ab DM 5.200,–

Frankfurt · S. Domingo/Dom. Republik · Philipsburg/St. Maarten · St. John's/Antigua · Fort-de-France/Martinique · Castries/St. Lucia · Kingstown/St. Vincent · Bridgetown/Barbados · Funchal/Madeira · Tanger/Marokko · Genua/Italien

Der Euro-Scheck 1980

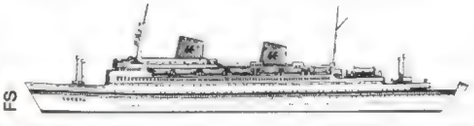
Wir sind sehr daran interessiert, mehr über die Kreuzfahrten mit MS Europa zu erfahren.
Schicken Sie uns bitte Ihr farbiges Programm '80.

Unsere Anschrift _____

_____

_____

Hapag-Lloyd AG Passagierdienst
Postfach 107947 · 2800 Bremen 1 · Oder fragen Sie Ihr Reisebüro nach weiteren Informationen.

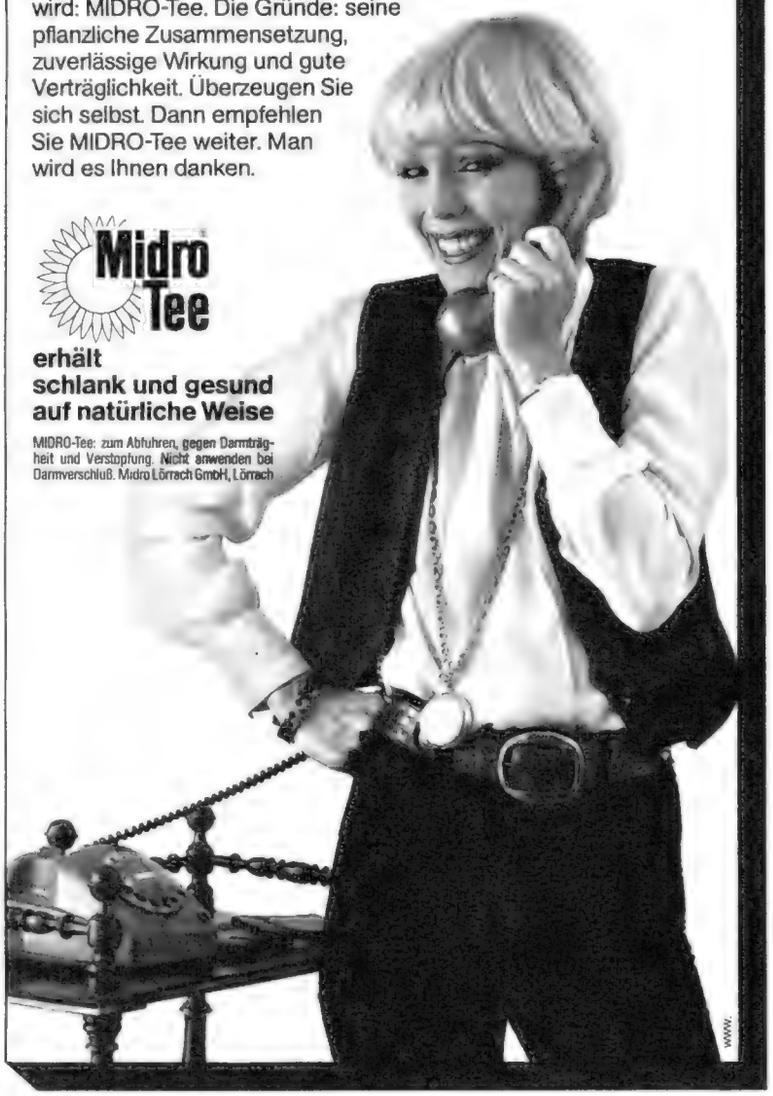


FS

Hapag-Lloyd AG

Ein Tip, für den viele Ihnen dankbar sind.

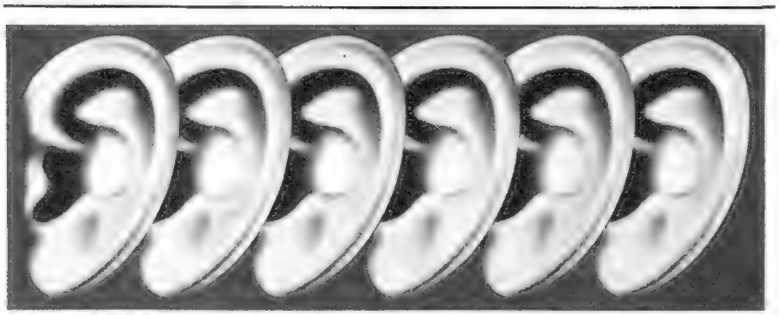
Jede zweite Frau fragt sich, welches Abführmittel ihre Darmprobleme wohl am besten löst. Das für alle ideale Mittel gibt es sicher nicht – aber es gibt z.B. einen Abführ-Kräutertee, der in Deutschland und der Schweiz eindeutig bevorzugt wird: MIDRO-Tee. Die Gründe: seine pflanzliche Zusammensetzung, zuverlässige Wirkung und gute Verträglichkeit. Überzeugen Sie sich selbst. Dann empfehlen Sie MIDRO-Tee weiter. Man wird es Ihnen danken.



Midro Tee

erhält schlank und gesund auf natürliche Weise

MIDRO-Tee: zum Abführen, gegen Darmträgheit und Verstopfung. Nicht anwenden bei Darmverschluß. Midro Lörrach GmbH, Lörrach

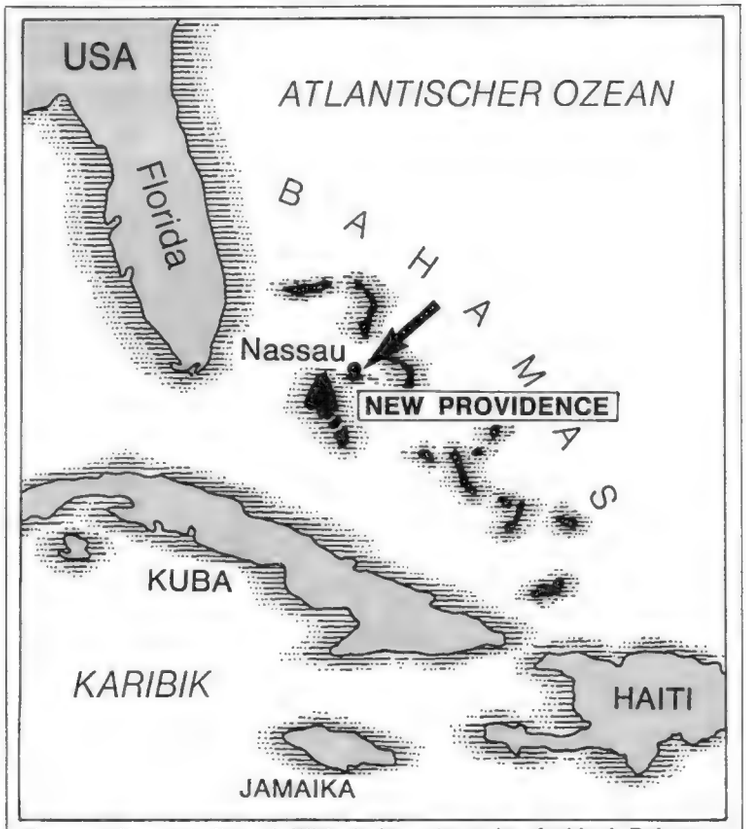


Gut hören. Ein Problem für alle.

In Deutschland gibt es mehr als 3,5 Millionen Menschen, die unter Schwerhörigkeit leiden. Das ist nicht nur ein Problem für die Behinderten selbst, sondern auch für deren Arbeitskollegen, Bekannte, Freunde und Verwandte. Gut hören ist wichtig für alle. Verschaffen Sie sich deshalb Gewißheit über Ihr Hörvermögen.

Deutsches Grünes Kreuz für Sicherheit

Lassen Sie Ihr Gehör prüfen.



Nassau: Hauptstadt und Wirtschaftszentrum im Archipel Bahamas.

Bahamas: Bunte Märkte, lustige Leute

mel durch die Hauptstraße gehört zu Nassau wie „Junkanoo", der bahamesische Karneval. Und die Baystreet führt eben direkt am Straw Market vorbei. In den Hunderten von Läden gibt es alles aus aller Welt zu kaufen. Die tollsten Herrlichkeiten und der schönste Kitsch sind hier traut beieinander. Ein Augenschmaus! Schlendern Sie unbedingt einmal hinein in die Passagen. Sie werden entzückende Plätze entdecken: Cafés, gemütliche Kneipen, elegante Boutiquen, Stöber-Lädchen.

Kosmetika und Parfüms sind besonders preiswert. Aber – fragen Sie bitte gar nicht erst nach „Opium" von Yves St. Laurent. Sie werden dieses Parfüm auf den Bahamas nicht finden. „Wir haben genug Probleme mit Drogen auf der Welt, wir mögen diesen Namen nicht, der an das Elend erinnert", sagte mir ein Bahamian. Und dabei lächelte er nicht die Spur.

Wenn Ihnen vom Schaufensterbummel die Füße müde geworden sind, sollten Sie noch einmal zum Strohmarkt am Rawson Square zurückgehen und dort eine Troddel-Kutsche mieten. Im Schatten des mit bunten Troddeln besetzten Sonnensegels Ihrer Pferdekutsche betrachtet sich das niedliche Städtchen Nassau auf das angenehmste. Und selbst wenn Ihr Kutscher vielleicht gerade ein klitzekleines Nikkerchen macht – das strohhutgeschmückte Roß bringt Sie sicher zu den Sehenswürdigkeiten: den drei Forts „Charlotte", „Montagu" und „Fincastle". Und Sie tun Ihren „Pflicht"-Blick auf die „Treppe der Königin".

Ein Tip: Lassen Sie sich zum Botanischen Garten kutschieren. Freuen Sie sich an der Eleganz der dressierten Delphine im Seafloor Aquarium, bewundern Sie im Ardastra-Garden die rosa Wolke paradierender Flamingos.

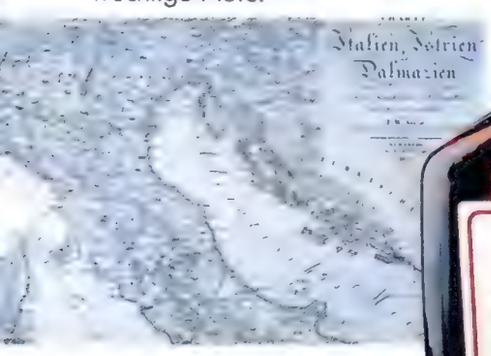
Abends haben Sie die Qual der Wahl: Shows, mit und ohne Feuertanz und Limbo, Discos oder Tanz im Hotel, ganz fein essen gehen oder einfach „auf ein Bier". Immer wird es amüsant.

Auf dem Heimweg können Sie dann schon wieder für den nächsten Tag planen: einfach faulenzen, am Strand Korallen suchen, baden,

Es kann Ihnen gehören!

Eins der 100 reizvoll-rustikalen Dessert-Service mit dem Maraska-Kirschendesign. Eckes Edelkirsch hat in Dalmatien, der Heimat der Maraska-Kirsche, ein bezauberndes Keramik-Design entdeckt – und eine exclusive kleine Auflage von 100 Dessert-Servicen nach diesem Muster töpfern lassen. Sein Name: „Marasca-Dalmatina". Und einhundert Freunde von Eckes Edelkirsch können nun für sich diese einmalige Keramik gewinnen.

Hier an der glutvollen Küste der Adria reift die fruchtige weltberühmte Maraska-Kirsche, die für Eckes Edelkirsch bevorzugt verwendet wird. Ihr volles edles Aroma – ihr heißes Herz – gibt Eckes Edelkirsch die herb-fruchtige Note.



01

Schicken Sie uns eine Rezeptidee mit Eckes Edelkirsch.

Eine Dessert- oder Mix- oder Backanregung. Dann nimmt Ihr Rezept-Coupon an der Verlosung der „Marasca-Dalmatina"-Service teil. Und die drei attraktivsten Vorschläge werden wir auswählen und mit Ihrem Bild und Namensnennung in einer Illustrierten vorstellen.

Name:

Straße: Ort:

Einsendeschluß 15. November 1979 (Poststempel). Die Verlosung findet am 30. November 1979 unter notarieller Aufsicht statt. Eckes-Mitarbeiter nehmen nicht an der Verlosung teil. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Peter Eckes
6500 Mainz 500

DER KÖNIG DER KIRSCHLIKÖRE.
Mit dem heißen Herz der Maraska-Kirsche.

Der andere Urlaub

Anerkannt ausführliche Studienreisen in über 60 Länder der Erde.

Alle Reisen im bewährten „Studiosus Stil": jung, unkompliziert, weltoffen.

Ausführliche Führungen. Viele Abreisetermine.

Programmauswahl

Ägypten – Jordanien

15 Tage Flug, Halbpension, Reiseleitung kunsthistorische Führungen incl. Oberägypten ab **DM 2160,–**. Abflug jeden Samstag von allen deutschen Flughäfen.

Weitere Ziele:
(Herbst, Frühjahr, Sommer)
Syrien-Jordanien-Irak
Geheimnisvoller Jemen
Indien-Nepal-Kaschmir
Südindien-Ceylon
Mexiko-Yukatan
Oman-Pakistan
Tunesien-Marokko
Algerien-Israel

Ab Frühjahr 1980:
10 verschiedene Griechenlandreisen
7 versch. Türkeireisen
10 versch. Italienreisen
6 versch. Frankreichreisen
sowie weitere interessante Studienreisen.

Verlangen Sie die neuen Reisekataloge.

Studiosus Studienreisen

8 München 2, Luisenstraße 43, a. d. TU
Tel. 0 89 / 52 50 55

Schön braun jederzeit.

Wenn Ihre Freunde sagen: „Bist Du schön braun", dann kann es sein, daß Sie gar nicht im Urlaub waren, sondern **Jade Fixbraun Creme** genommen haben. Denn dieser Selbstbräuner macht natürlich braun ohne Sonne und – ohne Streifen oder Flecken. Hautärzte bestätigen, daß er absolut unschädlich ist. Und das Besondere: **Jade Fixbraun Creme** gibt es fetthaltig und fettfrei – speziell für Ihren Hauttyp. Außerdem gibt es **Jade Fixbraun Creme** getönt. Das hat den Vorteil, daß Sie gleich frischer aussehen und daß die leichte Tönung das Auftragen noch leichter macht.

Bahamas: Charterflug und Ferienwohnung

Boot mieten und angeln, Wasserski vielleicht oder mal eine Tour mit dem Glasbodenboot, um die Korallengärten und die Fische in ihrem Element zu sehen.
Oder sich einer Gruppe anschließen und nach den Outlands schippern, dort irgendwo auf einer unbewohnten Insel landen und picknicken.
Oder ein Auto mieten und einmal rund um die Insel fahren und gucken, ob es woanders noch schöner ist.
Schließlich soll man den Dingen doch auf den Grund gehen. Was übrigens bei der kristallenen Klarheit des Atlantiks im Wasser keine Schwierigkeiten bereitet. Beneidenswert. Also, wenn Sie mich fragen – ich wär' ganz gern ein Nassauer!

Thea Wendorf

Die Preise:
Viele deutsche Reiseveranstalter haben die Bahamas als Ziel in ihren Programmen. Scharnow ist den speziellen Wünschen seiner Gäste gefolgt und bietet in Nassau und in der näheren Umgebung komfortable Ferienwohnungen an. Der Grundpreis für Apartments bewegt sich (bei Abflug donnerstags ab Frankfurt und sonnabends ab Düsseldorf, eingeschlossen Transfers und Reiseleitung) für eine Woche zwischen 1365,– und 1645,– D-Mark. Die Verlängerungswoche kostet zwischen 238,– und 518,– DM, der Saisonaufschlag von 77,– bis 245,– D-Mark. Der Preis differiert je nach Größe und Komfort der Wohnungen.
Als preisgünstigsten Aufenthalt bietet zum Beispiel Touropa eine Woche (Flug ab Düsseldorf) ein Stadthotel für 1048,– DM. Je nach Qualität und Leistung steigern sich die Kosten bis zu 2205,– D-Mark pro Woche und Person. Hinzu kommen Einzelzimmer-Zuschläge und der Saison-Aufpreis. Die Verlängerungswochen kosten zwischen 150,– und 1323,– DM.
Auskunft: Im Reisebüro.

Körbe, Taschen, Hüte, Püppchen, schlicht oder kunterbunt, werden am Strohmarkt am Rawson Square geflochten und von Touristen gekauft.

„Black and white" ist für Fotografen ein hübscher Kontrast. Die schwarzen Bahamians sind locker und lässig, sehr selbstbewußte Leute.

Die schönen Conch-Muscheln gibt es in den Bahama-Gewässern noch reichlich. Man braucht sie auch: für die Küche – und für die Touristen. ★

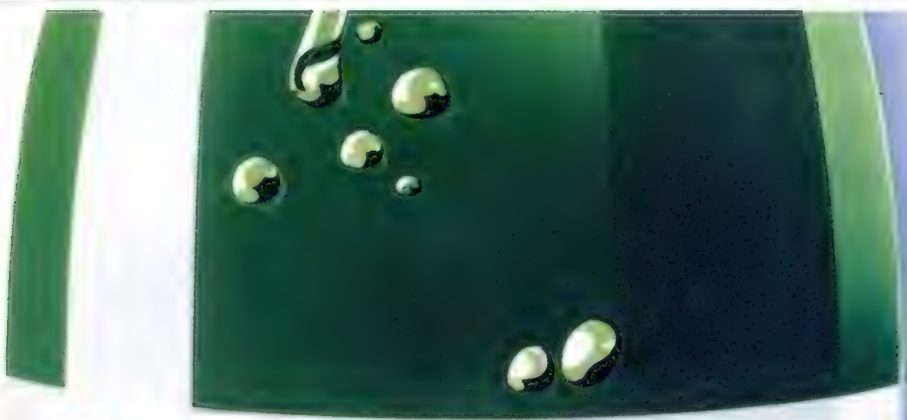
Rauchzeichen

„Ein anonymer Brief für Dich, Chef . . .!"

„Aber, ‚Große Wolke', nicht solche Worte in Gegenwart der Kinder . . .!"

★ Zeichnungen: Green (2), Stockmann

wilkens I 79



Gesünder leben beginnt mit einem guten Wasser.

Heppinger Heilwasser Stilles Wasser

Anwendungsgebiete: Katarrhe des Magens, Sodbrennen, chronische Katarrhe des Darms, Verstopfung, Zustand nach Gallensteinoperationen, funktionelle Störungen in den die Galle ableitenden Wegen und zur Anregung des Stoffwechsels.

Apollinaris Brunnen AG, 5483 Bad Neuenahr-Ahrweiler 1

Heppinger

Heilwasser
Stilles Wasser

Reg. Nr. H 1227

naturbelassen abgefüllt

Heppinger ist ein wohlschmeckendes Heilwasser, das quellfrisch und naturbelassen abgefüllt wird. Es enthält lebenswichtige Mineralstoffe, vor allem: Hydrogencarbonat-, Natrium-, Magnesium-Ionen und geringfügig freie Kohlensäure.

Heppinger. Eine Heilquelle von Apollinaris – berühmt für gutes Wasser.

Staatlich anerkannte Heilquelle

APOLLINARIS BRUNNEN A.G. BAD NEU

Notizen für Ihre Winterreisen

Karibik: Die schönste Route der Welt

Im Dezember sticht das Sun-Line-Flaggschiff „Stella Solaris" wieder in See. Und zwar auf einer der attraktivsten Routen der Welt: durch das Mittelmeer, über den Atlantik, quer durch die Karibik bis nach Florida. Los geht es am 1. Dezember in Civitavecchia (bei Rom).

In der Karibik werden die schönsten Inseln angelaufen: Barbados, St. Lucia, Martinique zum Beispiel. Natürlich mit Landgang und Ausflügen.

Die „Stella Solaris" ist 170 Meter lang und 30 Meter breit. Bei so einem großen „Auslauf" kann man sich auch an Bord gut fit halten: durch Jogging.

Die Reise endet am 19. Dezember in Miami. Der Rückflug nach Frankfurt, München oder Düsseldorf ist im Preis ab 2270,– DM pro Person enthalten.

Auskunft: Gastager-Reisen, Staufenstraße 2, 8221 Inzell.

Heiligenhafen für Hobby-Angler

Hobbyangler und solche, die es werden wollen, sollen auch im Winter nicht zu kurz kommen. Haben die Fische in den warmen Tagen nicht so recht angebissen, versuchen Sie es doch im Winter noch einmal.

Nach der alten Fischerweisheit, daß in den Monaten mit „r" die Dorsche am besten anbeißen, muß es ja auch klappen.

Bis zum 30. April können Sie in Heiligenhafen, diesem hübschen kleinen Ostseehafen, mit der Angelkutterflotte in See stechen und „hochseeangeln". Für die zu erforschenden Fanggründe in der offenen See steht das Angelgerät zum Ausleihen an Bord bereit. Die Fahrten beginnen morgens um 7 Uhr und dauern bis 16 Uhr. Sie kosten 10,– DM pro Person; für Angler-Gruppen gibt es Ermäßigungen.

Auskunft: Kurverwaltung, 2447 Heiligenhafen.

Barbados – die östlichste Insel der Kleinen Antillen – ist nur ein Ziel in der Karibik, das von der „Stella Solaris" angelaufen wird.

Erlebnisreiche Adventstage in Salzburg

Vorweihnachtliche Stimmung kann etwas sehr Schönes sein. Besonders dann, wenn Sie die Zeit ohne den geschäftigen Rummel und Trubel genießen können. Deshalb sollten Sie sich im Dezember ein paar geruhsame Urlaubstage gönnen. Entfliehen Sie der Hektik, reisen Sie mit uns für fünf Tage zum zauberhaften Adventssingen nach Salzburg!

In der Mozartstadt erwartet Sie ein großes Programm: Führungen durch die Altstadt, Mozarts Geburtshaus, die herrlichen kirchlichen und profanen Barockbauten, die Getreidegasse mit den vielen Ladengeschäften, die Schlösser rund um Salzburg, eine Fahrt in die uralte Flößerstadt Steyr und zum Postamt „Christkindl", ein Besuch in Oberndorf, wo „Stille Nacht, heilige Nacht" entstand, Museen, Stifte, Kirchen – und abends das stimmungsvolle Adventssingen im Festspielhaus von Salzburg.

Die Reisen finden vom 1. bis 5. Dezember und vom 8. bis 12. Dezember statt und kosten mit Übernachtung und Vollpension, Adventssingen-Programm, Führungen, Ausflügen und Reiseleitung für Hotel „Winkler" (1. Reise) 455,– DM, für Hotel „Österreichischer Hof" (2. Reise) 583,– DM.

Auskunft: Jahreszeiten-Verlag, Kennwort: FÜR SIE – Salzburger Advent 1979, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.

Barocke Bauten aus dem 18. Jahrhundert in der Donaustadt Linz.

In Linz der Kultur auf der Spur

Das können Sie auch im Winter machen: nämlich Kultur und Wandern verbinden. Speziell hierfür hat sich die Stadt Linz in Oberösterreich etwas Besonderes einfallen lassen.

Auf dem „Kulturwanderweg" läßt sich die reizvolle Donaustadt auf Schusters Rappen entdecken. Die vorgeschlagene Route führt zu kulturellen Sehenswürdigkeiten – vom großen Kongreßzentrum zum Bruckner-Haus bis zu verschiedenen interessanten Museen. Und wenn Sie mindestens vier Kulturstätten einen Besuch abgestattet und dafür einen Nachweis erbracht haben, erhalten Sie als Belohnung das „Kulturwanderabzeichen" der Stadt Linz. Die Route ist dabei so angelegt, daß beim Wandern auch der Magen nicht zu kurz kommt. Denn die gute österreichische Küche „liegt stets am Weg".

Den farbigen Wanderführer mit den abgebildeten markanten Stationen nebst aufschlußreichen Erklärungen erhalten Sie für etwa 2,10 DM beim Städtischen Fremdenverkehrsbüro, Altstadt 17, A-4010 Linz.

Schöne Festtage im winterlichen Moskau

Die Jahreswende im winterlichen Moskau zu verbringen, ist bestimmt eine reizvolle Sache. Denn diese Stadt ist reich an Kunst und Kultur.

Reisen Sie mit FÜR SIE vom 29. Dezember bis 2. Januar in die Stadt der Zwiebeltürme und goldenen Kuppeln. Lassen Sie sich von der Atmosphäre dieser Stadt auf einer Troikafahrt verzaubern. Vergnügen Sie sich auf dem winterlichen Volksfest in Ismailowo. Genießen Sie die zwei Theaterbesuche, die Tretjakow - Gemäldegalerie und die Allunionsausstellung. Nicht zu vergessen die Stadtrundfahrt, die Besichtigung des Kreml-Geländes und die berühmte, pompöse Untergrundbahn, die Metro. Und last not least: die große Silvesterfeier.

Der Preis pro Person einschließlich der Reiserücktrittsversicherung beträgt ab und bis Frankfurt 922,– DM, ab und bis Berlin 739,– DM (Einzelzimmer-Zuschlag 120,– DM). Eingeschlossen sind der Flug, Vollpension (4 Übernachtungen) in einem Hotel 1. Klasse mit Bad oder Dusche und WC und die Ausflüge mit deutschsprechender Führung.

Auskunft: Jahreszeiten-Verlag, Kennwort: FÜR SIE – Festtage in Moskau, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.

Claudia Reichel stellt vor:

Liebe FÜR SIE-Leserin,
die schönsten Wochen des Jahres für Sie und Ihre Familie — der Urlaub — wollen gut geplant und vorbereitet sein! Denn nur dann bringt der Urlaub für alle Familienmitglieder die gewünschte Entspannung und Erholung! Damit Ihre nächsten Ferien auch bestimmt zu einem Erfolg und zu einem schönen Erlebnis werden, will ich Ihnen heute einen besonderen Reisetip geben: Machen Sie nicht Ferien vom Ich, sondern Ferien fürs Ich — im Hotel Savoy in Arosa!

Ja wirklich, liebe Leserin, das völlig neuerbaute Hotel Savoy eignet sich vorzüglich, wenn Sie sich und Ihre Familie einmal so richtig verwöhnen lassen wollen. Hier können Sie die herrliche Umgebung, die gepflegte Atmosphäre des Savoys, den Komfort und den hervorragenden Service genießen, der Ihnen Zeit für sich und für Ihre Familie schenkt.
Ich selbst habe im Savoy in Arosa bereits einmal einen Sommer- und einmal einen Winterurlaub verlebt, so daß ich mit den Gegebenheiten und Vorzügen des Hotels bestens vertraut bin.

Savoy und Rothornblick

Aber vielleicht sollte ich Ihnen zuerst einige kurze Informationen zu Arosa geben.
Wie Sie sicher wissen, liegt Arosa — der renommierte Hotel- und Chalet-Ferienort — im schönen Schweizer Kanton Graubünden. Gäste aus aller Welt fühlen sich hier — 1800 m hoch, am Ende des oberen Plessurtales wohl. Kein Wunder, denn eine Landschaft voll ursprünglichen Reizes und die schneebedeckten Berggipfel ringsum bilden eine einfach traumhafte Kulisse für unbeschwerte Ferientage. Daß Arosa überdies ein weltweit bekanntes und geschätztes Skigebiet ist, brauche ich sicher nicht extra zu betonen.
In unmittelbarer Nähe der gesellschaftlichen und sportlichen Treffpunkte Arosas und doch in ruhigster Lage, finden Sie das First-Class-Hotel Savoy. Es hat 220 Betten und äußerst komfortable Zimmer, die fast alle mit Balkon, Bad, Dusche, WC, Radio und Telefon ausgestattet sind, so daß man sich in diesem geschmackvollen „Zuhause auf Zeit" tatsächlich heimisch fühlen kann.

Zimmer im Savoy

Überhaupt heißt ja die Maxime des Direktions-Ehepaares Verena und Rolf Humig und damit natürlich auch die Maxime des Savoy: Niemand wird als Tourist behandelt, sondern als Gast verwöhnt!
Sicher ein hoher Anspruch, dem dieses Haus aber jederzeit gerecht wird! So spürt man die Atmosphäre kultivierter und herzlicher Gastlichkeit überall im Hotel, sei es in den gemütlichen, rustikalen Aufenthaltsräumen, in der Bar, im Grill-Room „Alte Schmitte" oder im Fondue-/Raclette-Stübli. Die Köstlichkeiten, die Keller und Küche des Hauses zu bieten haben, lernen Sie hier und bei extra veranstalteten Candlelight-dinners, rustikalen Bauernbuffets und dem beliebten mittelalterlichen Burgenfest kennen. Doch damit erschöpft sich das gesellschaftliche Leben im Savoy noch lange nicht, denn selbstverständlich gibt es zum Vergnügen des Gastes neben Bar-Dancing auch Gala-Abende und Modenschauen.

Brunch im Freien

Sie sehen, liebe Leserin, in Ihrem Reisegepäck sollte ein etwas eleganteres Kleid nicht fehlen. Aber auch der Bikini und der Sportdress sollten unbedingt im Koffer sein, denn das Savoy bietet auch optimale Möglichkeiten für einen Aktiv-Urlaub. Zur Verfügung stehen ein Hallenbad von 20 × 8 m, eine Tennishalle mit 2 Plätzen, 3 Squash-Plätze, 2 Kegelbahnen, eine Eisbahn und natürlich Sauna, Solarium und eine Massageabteilung!
Für Ihre Fitness also ist gesorgt und — für Ihre Schönheit ebenfalls. Im Friseursalon und im Kosmetik-Studio macht man gern das Beste aus Ihrem Typ. Und Ihre lieben Kleinen? Nun, die werden inzwischen liebevoll von einer Hostess im hoteleigenen Kindergarten betreut.

Savoy-Kindergarten

Apropos Kinder: Auch sie sind hier herzlich willkommen. Insbesondere, wenn Sie sich bei einem Familien-Urlaub als Alternative zum Aufenthalt im Savoy für ungezwungene Ferien im Apart-Hotel Rothornblick entscheiden. Dieses neu erstellte Haus, eine Dependance des Savoy, hat 50 Appartements mit 2½ bzw. 3½ Zimmern. Und auch hier herrscht wie im Savoy unaufdringliche Eleganz. Ein geräumiger Wohnraum mit Sitzgruppe, Eßplatz und 2 Couches — die tagsüber die Behaglichkeit nicht stören und abends mit wenigen Handgriffen hergerichtet sind —, ein Schlafzimmer mit 2 Betten oder Etagenbett und ein Vorraum mit Einbauschränken und kompletter Kochnische, Bad/WC gehören z. B. zu einem der komfortablen 2-Zimmer-Appartements. Alle Appartements haben Teppichböden, Radio, Telefon und Balkon.

Zimmer im Rothornblick

Urlaub im Rothornblick ist gemütlich und praktisch für die ganze Familie. Doch der Clou ist: Sie können als Gast dieses Apart-Hotels auch alle Einrichtungen des exklusiven Savoys benutzen (wie Schwimmbad, Sauna etc.). Zu beiden Häusern besteht nämlich eine unterirdische Verbindung. Ist das nicht toll, liebe Leserin, und verlockend?
Wo also werden Sie die schönsten Wochen des Jahres verleben, im Savoy oder im Apart-Hotel Rothornblick?! Für welches der beiden Häuser Sie sich auch immer entscheiden, ein fröhliches „Grüezi mitenand" wird Ihnen bei Ihrer Ankunft sicher sein. Sie sollten sich über beide Urlaubsangebote noch detaillierter informieren. **Lassen Sie sich von Herrn Humig, Hotel Savoy, CH-7050 Arosa/Schweiz, Telefon (00 41 81) 31 15 75, doch unverbindlich weiteres Prospektmaterial schicken.**

Grüezi mitenand aus dem

SAVOY
Arosa
★★★★★ savoy vivre

San Bernardino in Graubünden

Ein Skidorf im sonnigen Süden

Wir haben einen Geheimtip für Sie: San Bernardino in der Südschweiz. Ein Ort mit viel Sonne und Schnee und noch gar nicht sehr bekannt

Die Langlaufloipe von San Bernardino ist rund fünf Kilometer lang.

Zu den schönsten Reiseandenken gehören kunsthandwerkliche Arbeiten. Diese freundlich dreinschauenden, handgemachten Stoffpüppchen sind bei den Urlaubern in San Bernardino und Graubünden sehr beliebt.

Erst vor wenigen Jahren wurde das Skigebiet in 1950 bis 2700 m Höhe südlich der Adula-Alpen mit Gondelbahn und Schleppliften erschlossen.

Skigebiet und Ort sind im Westen, Norden und Osten von einem imposanten Kranz bis zu 3000 m hoher Zackengipfel schützend umgeben.

San Bernardino liegt auf der sonnigen Südseite der Alpen. Trotzdem ist es ein richtiges Schneeloch mit einer meterhohen Winterpracht bis zum April.

Auf den breiten, präparierten Pisten des leicht gewellten Skigebietes kommen sich Skifahrer nicht in die Quere. Platz haben auch Tiefschneefans.

Fotos: Ulfert Beckert

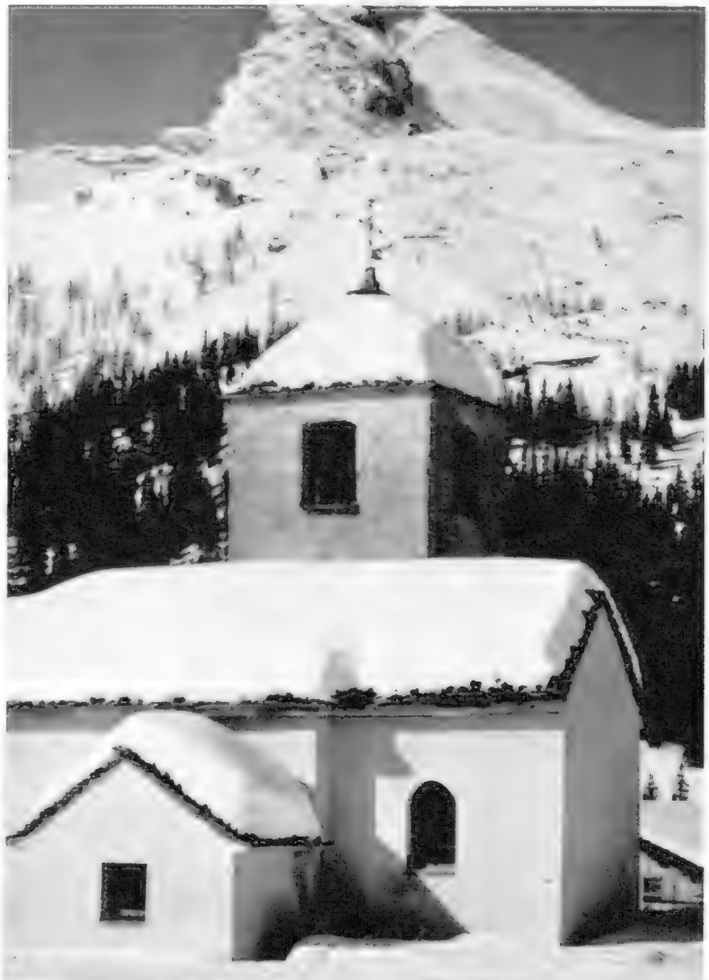
San Bernardino: Familien sind willkommen

Der Tunnel schien kein Ende zu nehmen. Und als wir endlich wieder ans Tageslicht kamen, waren wir geblendet. Gleißende Helligkeit empfing uns, wie sie nur Schnee reflektieren kann. Wohin unser Auge auch fiel: Schnee, Schnee, Schnee. Ein Winter wie im Bilderbuch.

Der Straßentunnel San Bernardino ist 6,6 km lang, wurde 1967 dem Verkehr übergeben und führt nach San Bernardino, dem Ort „hinterm Berg", der in einem richtigen Schneeloch liegt. Aber wer weiß das schon?

Auf der Südseite der Alpen gelegen, gehörte San Bernardino – wie schon sein Name sagt – immer mehr zum nahen Tessin und Italien, obwohl es im Kanton Graubünden liegt. Früher war es nur unter mühseligen Umwegen möglich, vom Norden nach San Bernardino zu kommen. Im Winter war der Ort sogar nur vom Süden her erreichbar, weil die Schneemassen die alte Paßstraße (2065 m) unpassierbar machten. Das änderte sich erst mit dem Bau des Tunnels. Seit der Zeit hat San Bernardino sommers wie winters Anschluß an Graubünden. Doch seinen italienischen Einschlag hat es deshalb nicht abgelegt.

Gleich hinter dem Tunnel fällt ein großer Parkplatz auf, für die Talstation der Gondelbahn und für Autofahrer, die hier Zwischenstopp auf dem Weg nach Süden machen. Das eigentliche Bergdorf Mesocco, zu dem San Bernardino gehört, liegt weiter unten im Tal. San Bernardino war früher nur Zwischenstation beim Paßübergang und dann Höhenluftkurort. Jetzt haben sich dort auf gut 1600 m Höhe Hotels und Ferienwohnungen etabliert. Und in der Hochsaison bringt es San Bernardino auf einige Tausend Bewohner.



Eine kleine Kirche (1460) erinnert daran, daß hier der Heilige Bernhard von Siena im 15. Jahrhundert eine Predigt gehalten haben soll.

Der Moesa-Bach kommt aus den Bergen, plätschert am Ort vorbei und speist den Lago d'Isola, bevor er weiter bergab durchs Tal fließt.

Biegt man von der Tunnelstraße links ab, beginnt San Bernardino: Die Sommerresidenzen reicher Italiener von einst, stattliche, alte zwei- bis dreigeschossige Villen prunken neben nüchternen Neubauten; altehrwürdige, modernisierte Hotels neben pastellfarbenen Villen mit Ferienwohnungen. Und es gibt Cafés, Restaurants, zwei Kirchen, eine Post, die Skischule, ein Modeladen, ein Souvenirgeschäft mit ganz reizenden handgemachten Puppen, Gewebtem, Geschnitztem und Getöpfertem aus der Umgebung. Natürlich ist auch ein Lebensmittelgeschäft da. Und einige andere Läden sollen demnächst eröffnet werden. Noch ist San Bernardino ja erst im Wachsen.

Mit der Gondelbahn kam vor acht Jahren der große Durchbruch für den Wintertourismus. Sie befördert die Skifahrer auf 1950 m Höhe, in eine Region, die wir hier nicht erwartet hatten. Mit Schleppliften geht es weiter auf 2660 m Höhe in ein baumloses, weites, leicht gewelltes Gelände, eingerahmt von einem Kranz 2900 m hoher Bergzacken. Es gibt kaum Steilhänge, keine Lawinengefahr, wo sich die Skifahrer tummeln, aber Pisten, wohin man sieht. Und neben den gespurten Abfahrten stieben Tiefschneefans durch den schönsten Schnee. Von den Bergen reicht der Blick gen Süden ins Tessin.

Wir waren an einem Wochentag dort oben und staunten, wieviel Platz es für die Skifahrer gibt. Auch an der „Futterkrippe" bei der Bergstation, einem Selbstbedienungsrestaurant, gab es keine Wartezeiten und auch kein Gedränge um die Liegestühle. Am Wochenende sieht es anders aus. Man ist nicht mehr allein in der 4-Personen-Gondel, Winterurlauber aus Splügen kommen herüber, weil der gemeinsame Skipaß es möglich macht. Und auch Kurzurlauber sind unterwegs. Wenn man weiter

Ein Stück vom Besten

aus der Schweiz

Liebe
Käse-Kenner und -Genießer!
Jede Käse-Spezialität aus der Schweiz ist ein Stück traditionsreicher Käse-Kultur. Gepflegt von erfahrenen eidgenössischen Käsemeistern, die den Käse-Spezialitäten aus der Schweiz individuelle Geschmacksfülle verleihen, die Käse-Feinschmecker in aller Welt so schätzen. Zum Beispiel Greyerzer SWITZERLAND – „der Kräftig-Würzige" aus der West-Schweiz. Sein reiches Aroma und der zarte Schmelz machen ihn zum Fondue-Käse par excellence und verfeinern andere Spezialitäten zu einem außergewöhnlichen Geschmacks-Erlebnis. Probieren Sie ein Stück vom Besten – ein Kompliment an Ihren Geschmack.

Machen Sie mit beim großen Geschmacks-Ausschreiben. Achten Sie darauf bei Ihrem nächsten Einkauf von Käse aus der Schweiz. 110 wertvolle Preise warten auf ihre Gewinner.

① *Emmentaler SWITZERLAND*
„der Nußartig-Milde", das Schweizer Emmental gibt ihm seinen Namen.

② *Sbrinz SWITZERLAND*
„der Vollmundig-Mürbe" aus der Inner-Schweiz.

③ *Royalp SWITZERLAND*
„der Mild-Sahnige" aus der Ost-Schweiz.

④ *Appenzeller SWITZERLAND*
„der Üppig-Vollwürzige" aus dem Appenzeller-Land.

⑤ *Greyerzer SWITZERLAND*
„der Kräftig-Würzige" aus der West-Schweiz.

SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

SWITZERLAND

Wie eine unüberwindbare Wand recken sich die Bergzacken. Weil dort der Paß im Winter unpassierbar ist, wurde eine Tunnelstraße gebaut.

San Bernardino: italienisch angehaucht

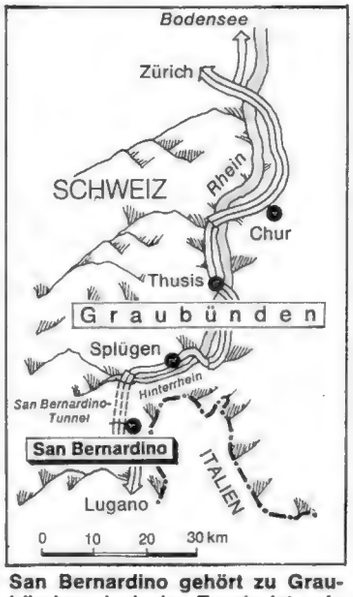
durch San Bernardino spaziert, entdeckt man den Skihang für die Anfänger, die Eisbahn, die sich meist hinter einem mannshohen Schneewall versteckt, und den See, der mit Bachwasser aufgestaut ist. Dahinter beginnt der Nadelwald, und die Loipe ist nahe.

Spaziergänger und Langläufer treffen sich an dem kleinen Lago d'Osso und können dort auch gleich eine Kaffeepause einlegen. Überall sieht man die rotweiß-gewandeten Skilehrer. Mit Skianfängern am Hang nahe dem Dorfmittelpunkt, auf der Loipe und in kleinen Gruppen auf Skiwandertouren, die hauptsächlich im März/April durchgeführt werden und bis zu 40 Kilometer lang sind. Daran können maximal acht mittelprächtige bis gute Skifahrer teilnehmen. Natürlich sind die Skilehrer auch mit von der Partie, wenn in der Hütte an der Bergstation die Raclette-(Käse-)Party steigt und wenn man sich in Bars und Diskotheken zum Après-Ski trifft.

Wenn Sie Kinder haben, wird es Sie interessieren, daß im Skikindergarten die Sprößlinge ab vier Jahren aufgenommen werden und daß in San Bernardino eines der 17 kinderfreundlichen Hotels der Schweiz steht. Diese Häuser bieten alle ein Kinderspielzimmer, eine geprüfte Kindergärtnerin für Kinder ab 3 Jahren, kindergerechte Verpflegung (vom Kinderteller bis zur Säuglingsnahrung), Kinderstühle im Restaurant, Kinderbetten und Kinderermäßigungen (im Elternzimmer für 6- bis 12jährige 50 %, für 12- bis 16jährige 20–30 %) und viele Veranstaltungen. Im „Brocco e Posta", dem kinderfreundlichen Haus in San Bernardino, gibt es zum Beispiel im Winter oft Kinderskirennen mit schönen Preisen.

Wenn wir schon vom „Brocco" sprechen, muß noch erwähnt werden, daß es das traditionsreichste Hotel am Platz ist. Ein modern und gemütlich ausgebautes Haus mit einem Hallenbad, einer Sauna, mehreren Restaurants und viel Atmosphäre. Behaglich ist es überhaupt in den Hotels und Restaurants von San Bernardino, hier auf moderne Art mit Chrom, dort rustikal mit Holz. Und immer wieder italienisch angehaucht. Auf den Speisekarten stehen neben Schweizer auch italienische Spezialitäten, manchmal leider nur in italienischer Sprache. Aber schließlich spricht man hier so und hat viele Italiener und italienisch sprechende Schweizer zu Gast. Doch seit San Bernardino durch die neue Tunnelstraße nicht mehr „hinterm Berg" liegt, wird man sich im Ort den veränderten Gegebenheiten anpassen müssen. Denn es kommen mehr und mehr deutsche Urlauber nach San Bernardino.

Karin Schumann



San Bernardino gehört zu Graubünden, doch das Tessin ist nah.

Anreise: Mit der Bahn bis Thusis oder Chur, von dort mit dem Postbus nach San Bernardino; mit dem Auto über Zürich oder St. Gallen nach Chur, Thusis, Splügen, San Bernardino.

Spoteinrichtungen: Gondelbahn, 5 Schlepplifte, Eislaufplatz, 4,5 km Langlaufloipe, Spazierwege.

Preise: Übernachtung/Frühstück zwischen 16,– DM und 75,– DM; Vollpension zwischen 28,– DM und 105,– DM; Ferienwohnungen pro Woche zwischen 200,– DM und 1000,– DM, je nach Größe und Ausstattung, Skischule 6 Tage ca. 60,– DM für Erwachsene, ca. 45,– DM für Kinder; Sportabonnement für 6 Tage (für alle Anlagen einschließlich Splügen) für Erwachsene ca. 100,– DM, für Kinder ca. 70,– DM.

Auskunft: Pro San Bernardino, Ufficio Turistico, CH-6549 San Bernardino.

Qualität sichtbar gemacht:

Überall erhältlich. Fragen Sie speziell nach den echten ungarischen Salami „Herz" und „Pick".

Was der Längsschnitt zeigt: bestes Schweinefleisch. Sauberste Verarbeitung. Keine Sehnen und Flachsen. Was Sie nicht sehen, ist der besondere Geschmack. Jene einzigartige Würze, die keinem anderen Fleischerzeugnis eigen ist.
Die echten ungarischen Salami werden nach hundertjährigem Originalrezept nur aus reinem Schweinefleisch hergestellt. Ein monatelanger Reifeprozeß vollendet die unerreichte Qualität und den unverwechselbaren Geschmack dieser weltberühmten Spezialität.
Wenn Sie echte ungarische Salami verlangen, achten Sie auf die Marken „Herz" und „Pick".

GUTES AUS UNGARN

Niederreuther Qualität

Thomas Niederreuther
GmbH
Landsberger Straße 139
8000 München 2

Wenn diese Tablette nicht hilft, sollten Sie zum Arzt gehen.

Doppel-Spalt ist speziell für die Bekämpfung stärkerer Schmerzen wie Migräne, heftige Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Nervenschmerzen und Monatsbeschwerden entwickelt worden. Sie ist stark und beseitigt Schmerzen schnell, dabei ist sie gut verträglich. Eine belebende Substanz und mehrere schmerzstillende Wirkstoffe sind in Doppel-Spalt hervorragend kombiniert und richtig dosiert. Dadurch wird man schon in wenigen Minuten von den quälenden Schmerzen befreit und verspürt neue Energie. Deshalb sollten Sie Doppel-Spalt-Tabletten stets in Ihrer Hausapotheke vorrätig halten. Doppel-Spalt erhalten Sie in 20er- und 50er-Packungen in allen Apotheken.

Jetzt neu:
Packung mit 100 Tabletten.

Doppel-Spalt® DOPPEL SPALT

Doppel-Spalt. Gegen starke Schmerzen.

Doppel-Spalt bei starken Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Nervenschmerzen, Muskelschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Menstruationsbeschwerden. Nicht anwenden bei akuter intermittierender Porphyrie (seltene Leberstoffwechselerkrankung). Bei pyrazolonhaltigen Arzneimitteln kann es zu Hautreaktionen und Veränderungen des Blutbildes kommen. Von Doppel-Spalt wurde dies bisher nicht bekannt. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höherer Dosierung nicht ohne Befragung des Arztes eingenommen werden. Much AG – 6232 Bad Soden

Frank Elstner: Das große Spiel beginnt!

In immer mehr Städten werden jetzt Spiel-Feste veranstaltet. Ein Spiel-Fest ist ein großer Spiel-Spaß für alle geselligen Leute. Spielen Sie dort Ihr Lieblingsspiel, aber auch Spiele, die Sie noch nicht kennen. Spielen Sie mit der Familie, mit Freunden und mit Menschen, die Sie noch nie gesehen haben.
Das nächste Spiel-Fest kommt bestimmt. Spielen Sie mit!
Neue Spielbroschüren, z. B. „Das große Spiele-Magazin", „Spiele für Senioren" oder „Spiele für die Familie" anfordern beim Deutschen Sportbund, Postfach, 6000 Frankfurt/Main 71, und 1,– DM Rückporto beilegen.

spiel mit

Trimm-Trend 80: Da spielt sich was ab!

Notizen für Ihre Winterreisen

Silvesterfahrt auf der schönen Donau

Silvester auf der Donau – bei Krimsekt und Kaviar –, das verspricht mal ein ganz anderer vergnüglicher Jahreswechsel zu werden.
An Bord des MS „Dnepr" oder MS „Wolga" geht es am 29. Dezember ab Wien. Ziel ist Budapest. Zwei Tage (30./31. 12.) haben Sie Zeit, sich Ungarns wunderschöne Metropole anzuschauen.
Die Rückkehr nach Wien erfolgt am Neujahrstag. Der Fahrpreis einschließlich der Bordverpflegung beträgt je nach Kabine etwa zwischen 420,– DM bis 560,– DM.
Nähere Auskunft über die viertägige Silvester-Reise erhalten Sie beim Jahreszeiten-Verlag, Kennwort: FÜR SIE – Silvester auf der Donau, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.

Kleine Preise in Schluchsee und Feldberg

Einen sehr abwechslungsreichen Winterurlaub können Sie im Hochschwarzwald verbringen, nämlich in Schluchsee (950 m Seehöhe) und am Schluchsee, dem größten See des Schwarzwaldes. Hier finden Sie ein außergewöhnlich schönes Langlaufgebiet von insgesamt 60 km vor. Die 10 km lange Schluchseespur führt Sie auf Ihrer Ski-Winter-Wanderung durch Wald und offenes Gelände – durch eine verzauberte Schneelandschaft. Weil der Langlauf in Schluchsee für den Urlauber so besonders schön ist, hat sich die Skischule auch hauptsächlich darauf eingestellt.
Nicht weit von Schluchsee entfernt liegt der Ort Feldberg (1230 m) am gleichnamigen Berg. Der Feldberg ist mit 1500 m der höchste Gipfel des Schwarzwaldes. Klar, daß sich in Feldberg eher Pistenabfahrten anbieten. Eins haben die Kurorte Feldberg und Schluchsee gemeinsam: kleine Preise. In den Winter-Werbe-Wochen (12. 1.–3. 2. 1980) können Sie schon ab 94,– DM für eine Woche Übernachtung/Frühstück Urlaub machen. Für eine Wochenend-Pauschale (3 Übernachtungen mit Frühstück) zahlen Sie ab 40,– DM. Eingeschlossen sind jeweils einmal wöchentlich ein Ski-Ball, ein Gäste-Skirennen und eine geführte Skiwanderung. Während dieser Zeit sind auch die Preise für Lifte und Hallenbäder niedriger. Die Skischulen und die Skibobschule in Feldberg gewähren dann ebenfalls Preisnachlässe.
Auskunft: Kurverwaltungen 7821 Feldberg 1 oder 7826 Schluchsee.

Endstation einer Weltreise: Chiemsee

Weltreisen sind anstrengend. Das werden alle bestätigen, die per Jet so eine erlebnisreiche unvergeßliche Reise um den Erdball mitgemacht haben.
Um nicht so abrupt in das Alltagsleben wieder hineinversetzt zu werden, möchten „Gastager-Reisen" und die Kurverwaltung Prien den Globetrottern zu einem geruhsamen Ausklang verhelfen. Endstation der Weltreise soll Prien am Chiemsee sein. Hier wird der Körper medizinisch durchgecheckt, ob er Klima- und Zeitunterschiede unbeschadet überstanden hat. Das entwickelte Programm „Endstation Weltreise" schließt einen Arztbesuch, Blutdruck-Test und Anwendungen in einer medizinischen Bade- oder Massage-Abteilung ein. Aber auch eine Chiemsee-Schiffstour zum Königsschloß und ein Bummel durch das Heimatmuseum sind dabei.
Der Preis beträgt für zwei Übernachtungen mit Frühstück in einem ruhigen Hotel am See 142,– DM oder 166,– DM in einem Hotel mit Hallenbad.
Auskunft: Gastager-Reisen, Staufenstraße 2, 8221 Inzell, oder Kurverwaltung, Haus des Gastes, 8210 Prien.

Winterurlaub im Salzburger Salzkammergut

Ebenau · Faistenau · Fuschl am See · Hof · Hintersee · Plainfeld · St. Gilgen · Thalgau

Postalm-Skicenter · Zwölferhorn · Skischaukel Gaissau-Hintersee

Wochenskipaß ab öS 650,– oder DM 95,–

Für Skipaßinhaber kostenloser Skibus

von	nach
St. Gilgen	Postalm-Skicenter
Fuschl am See, Hof, Faistenau	Skischaukel Gaissau-Hintersee

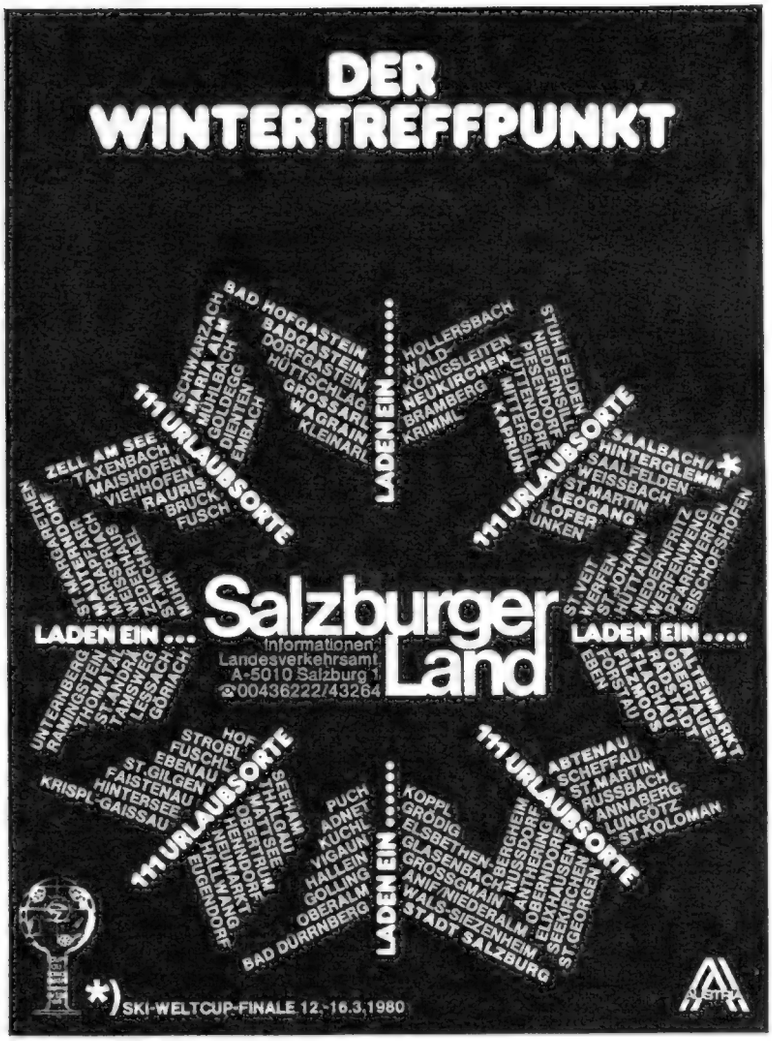
Außerdem:
Hallenbäder · Sauna · präparierte Langlaufloipen

Nähere Informationen:

Salzburger Salzkammergut
Postfach · A-5340 St. Gilgen
Telefon (00 43 62 27) 348

AUSTRIA

DER WINTERTREFFPUNKT



*) SKI-WELTCUP-FINALE 12.-16.3.1980

AUSTRIA

Skispaß mit Skipaß

Obertauern

1740 m

mit Tweng und Untertauern (1.000 m)

Treffpunkt begeisterter Skiläufer und fröhlicher Menschen! ■ Unser „Superprogramm" ist genau für Sie gemacht! ■ In herrlichen weiten Pulverschneehängen die erste Spur ziehen, frei, unbeengt, ohne Pisten schwungen, frei, unbeengt, ohne Anstellen bei den Liften ■ Hallenbad u. Sauna ■ Fitnesstraining ■ Zünftiges Après-Ski im Kreise Gleichgesinnter ■ **Neu: Tennishalle**

■ **Ski-Fitwochen,** 24.11.–23.12.79
■ **Sport-Arrangements,** 5.1.–3.2., 2.4.–1.5.80
■ Die Spezialarrangements inkl. aller Abgaben und 7-Tage-Aufenthalt inkl. aller Abkosten: 7-Tage-Skipaß mit Vollpension DM 257.– bis DM 597.–, mit Halbpension DM 257.– bis DM 750.–, mit Frühstück DM 167.– bis DM 382.– ■ Informationen: Fremdenverkehrsverein, A-5562 Obertauern, Telefon (00 43 64 56) 252

Salzburger Land

GROSS ARL DORF GASTEIN

SALZBURGER LAND

900 – 2100 m

Skifreuden – Skiglück – und garantiert Schnee. Herrliches Ski- und Wandergebiet mit der **1. Gasteiner Skischaukel Großarl – Dorfgastein:** 65 km gepflegte Skiabfahrten, 7,5 km Familienabfahrt, 21 Liftanlagen. NEU: Gasteiner Superskischein, gültig für 51 Seilbahn- und Liftanlagen in Großarl – Gasteinertal. Skischule, Skischulkindergarten für Kinder ab 3½ J. mit Mittagessen, Skiwanderloipen, Eislaufplätze, sonnige Wanderwege, Rodelbahnen, Eisschießen, Pferdeschlitten. Ski-Eröffnungswochen vom 1. bis 21. Dezember. Preisgünstige Wochenpauschalarrangements inkl. Skipaß ab S 960,–. Weitere Pauschalarrangements ab Jänner bis April. Zu Ostern garantiert noch schneesicher! Besonders günstig für Vereine und Gruppenreisen. Gemütliche Beherbergungsbetriebe aller Kategorien. Hotels mit Hallenbädern und Sauna, Solarbad, Ferien- und Appartementwohnungen für 2–9 Pers., Gratis-Skibus, reichhaltiges Veranstaltungsprogramm. Nur 25 km ab Tauernautobahn. Preiswert und nicht überlaufen, keine Wartezeiten an den Liften. Informieren Sie sich über unser reichhaltiges Wintersportangebot.

Verkehrsamt A-5632 Dorfgastein, Telefon 0 64 33 / 277.
Verkehrsamt A-5611 Großarl, Telefon 0 64 14 / 281, 207, 231, 269.

AUSTRIA

FILZMOOS

Am Dachstein Land Salzburg
1057–2700 m
Neuberg
Hachau

● Bekannter Wintersportort mit allen modernen Einrichtungen: Hallenbad, 16 Schilifte ...
Prospektanforderungen: Verkehrsverein Filzmoos, A-5532 Filzmoos, Telefon 06453/235, von Deutschland: 0043/6453/235.

Appartementhaus Kathrin
A-5611 Großarl

Salzburger Land, Tel. 0043/6414/292. Das gemütliche Haus für erholsame Ferien, Sauna, Solarium – Restaurant im Haus, 150 m zu den Liften.
Ab 1. 12. – 21. 12. 79 Wochenpauschale, HP und Lift nur DM 260,–. Ab 10. 1. 80 weitere günstige Pauschalpreise.

HOTEL PANTHER SAALBACH

Hotel d. Kat. A. Zentr. Lage, alle Zi. m. Bad, WC, Balk., Lift, Direktel., Radio, TV, Sauna, Solarium, Friseur, Boutique im Hause.

Anfr.: Hotel Panther – Fam. Rottner-Gasteiger
A-5753 Saalbach 233,
Tel. 0043/6586/227 oder 7319

AUSTRIA

Nördlicher Schwarzwald und weitere 97 Reiseziele in MERIAN. Beim Buchhandel. DM 8,80.

neu von Bärenmarke neu von Bärenmarke neu

Die neue Sahne für die feine Küche.

Praktisch
Die neue Alpensahne kommt in der unverwechselbaren, appetitlichen Glasflasche. Sie läßt sich leicht öffnen und sauber gießen.

Wiederverschließbar
Ungeöffnet bleibt die Alpensahne bis zu **6 Monate ungekühlt haltbar.** Nach dem Öffnen können Sie die Flasche mit dem neuen Drehverschluß wieder sauber verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Von Bärenmarke
Alpensahne ist Bärenmarke-Qualität. Hochwertige Sahne mit 12% Fettgehalt aus dem bayerischen Voralpenland. Ihr frischer Geschmack gibt allen Gerichten die ganz besondere Note: feinen Suppen und Soßen, zartem Gemüse, knackigen Salaten und leckeren Desserts.

Alpensahne.
Denn Kochen ist eine feine Sache.

Arosa: Skiabfahrten bis vor die Haustür

Vor gut 100 Jahren noch eine rein bäuerliche Berggemeinde, heute ein international anerkanntes Feriendorado für Wintersportler: Arosa. Das Hotel- und Chalet-Feriendorf im Schweizer Kanton Graubünden liegt auf 1800 m Seehöhe, versteckt in ausgedehnten Bergwäldern, am Ende des Schanfigger Tales. Urlauber werden das Skigebiet zu schätzen wissen, das überwiegend oberhalb der Waldgrenze auf sonnigen Süd- und Südosthängen zu finden ist. Die insgesamt 65 km Skiabfahrten führen fast alle ins Dorf zurück – fast „bis ins Hotelzimmer".
Und abends ist in Arosa auch eine ganze Menge los, wie es sich für einen guten Skiort gehört: Kino, Kasino, Konzerte und andere Unterhaltungsmöglichkeiten.
75 Hotels und Pensionen in Arosa mit Preisen für jeden Geldbeutel warten auf Sie.
Im November und Dezember werden günstige Ski- und Langlaufpauschalen angeboten. Sieben Tage kosten etwa zwischen 192,50 DM und 214,50 DM einschließlich Ortsbus, unbeschränkte Fahrt auf allen Liftanlagen und 12 Halbtagslektionen Skischule.
Für 12 Halbtagslektionen der Langlaufschule Geeser zahlen Sie etwa 99,– DM.
Auskunft: Kurverein, CH-7050 Arosa.

Wintersportort mit liebenswerter Note

In Flims (1100 m bis 2900 m Seehöhe) im Schweizer Graubünden können Sie eigentlich alles machen, was zum Wintersport gehört: Skilaufen (für groß und klein) auf 100 km präparierten Pisten, Skiwandern auf insgesamt 45 km Langlaufloipen, ohne Ski wandern auf 50 km geräumten Wegen, mit dem Pferdeschlitten fahren, eislaufen, Eisstock schießen und rodeln. Außerdem gibt es hier die einzige Curlinghalle Graubündens.
Die Hotels in Flims haben ein Herz für Tiere. Es gibt kaum eine Unterkunft, die nicht gern Hunde aufnimmt. Aber nicht nur Hundeliebhaber sind hier gut untergebracht.
Von Dezember bis April bietet Flims Pauschalarrangements an. Sieben Tage Halbpension mit Langlauf-Unterricht kosten ab 258,50 DM. Für sieben Tage Halbpension, Skipaß und sechs Tage Skikurs zahlen Sie ab 335,50 D-Mark. Außerdem hat Flims für die Lang- und Skiläufer am Anfang und Ende des Kurses noch eine nette Überraschung auf Lager, doch die wird nicht verraten!
Auskunft: Kur- und Verkehrsverein, CH-7018 Flims-Waldhaus.

Lech: Skilaufen am Arlberg

Sanfte Übungshänge, hochalpine Pisten für Wedelspezialisten und alles, was dazwischen liegt, finden Sie rund um Lech am Arlberg (1450 m Seehöhe). Schneesicherheit von Ende November bis Ende April bürgt für einen aktiven Winterurlaub – und für erholsame Ferien. Auf der Sonnenterrasse des Arlberges in 1730 m Höhe – im Ortsteil Oberlech – können Sie „abschlaffen" und auch im Winter knackig braun werden.
Mit einwöchigen Winterpauschalen möchte Lech sich Ihnen vorstellen. Die gewünschte Unterkunft bleibt Ihrem Geldbeutel und Ihren Ansprüchen überlassen. Zur Auswahl stehen Häuser vom großen exklusiven Luxushotel bis zur kleinen gemütlichen Familienpension.
Die Preise liegen für die „Ski-Fit-Wochen" (1. 12. bis 22. 12. 79) bei Vollpension im Doppelzimmer etwa zwischen 530,– und 1625,– DM, bei Halbpension etwa zwischen 460,– und 1235,– DM und bei Zimmern mit Frühstück etwa zwischen 324,– und 564,– DM.
Im neuen Jahr folgen die „Ski-Perfekt"- (5. 1.–2. 2. 80) und die „Ski-Firn-Wochen" (12.–19. 4. 80). Die Preise sind dann geringfügig höher, weil sie für die begehrtere Reisezeit gelten. Eingeschlossen sind jeweils ein Skipaß und Skiunterricht.
Auskunft: Verkehrsamt, A-6764 Lech am Arlberg.

mehr Vitalität
mehr Freude am Leben

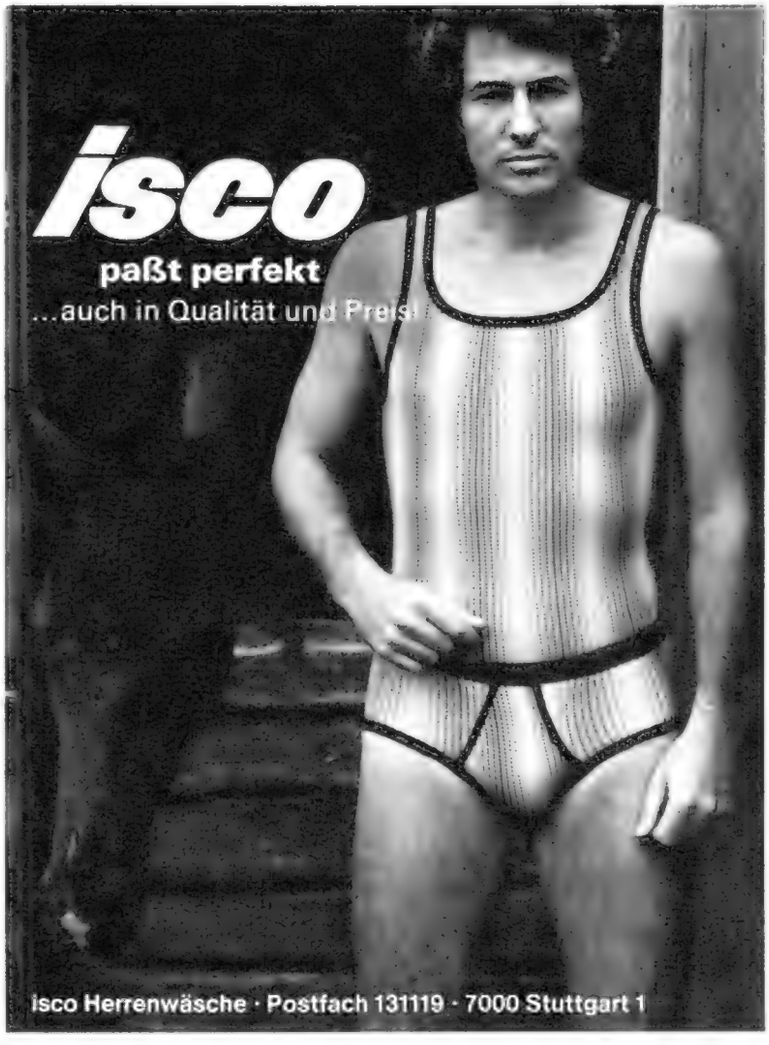
In den Ländern, in denen viel Knoblauch gegessen wird, leben die meisten 100jährigen Menschen. Wir haben die Wirkung des Knoblauchs mit Mistel und Weißdorn verstärkt und daraus ein modernes Arzneimittel gemacht:
Sanhelios 333!

Anwendungsgebiete:
Sanhelios 333 Knoblauch-Kapseln+Mistel +Weißdorn verhüten vorzeitige Altersbeschwerden, Adernverkalkung, Magen- und Darmbeschwerden, Erschöpfung und Reizbarkeit, fördern den Gallefluß, unterstützen Herzfunktion, Kreislauf und normalen Blutdruck, verbessern die Sauerstoffzufuhr zum Herzen, stärken die Atemwege, erhöhen die Widerstandskraft, wirken belebend und erhalten jung.

Sanhelios 333 Knoblauch-Kapseln + Mistel + Weißdorn

48 Kapseln DM 4,80 (unverbindliche Preisempfehlung).
Verlangen Sie Proben in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Hermann F. Börner GmbH & Co., 1000 Berlin und 7260 Calw-Altburg



Viele Frauen stehen manchmal dort, wo sie sonst sitzen.

Zugegeben, es gibt wirklich schönere Orte. Solche, auf die Sie sich auch mal ohne Bedenken setzen können. So wie zu Hause. Doch auch unterwegs müssen Sie sich hin und wieder mal einschließen. Aber wie oft finden sie gerade in Gaststätten, Raststätten, Bahnhöfen oder wo auch immer, schlimme und unzumutbare Verhältnisse vor. So, daß Sie jedesmal davor zurückschrecken und ein noch so dringendes Bedürfnis aufschieben.

Überlegen Sie doch mal, wie oft Sie unterwegs sind. Und wie oft Sie deswegen den Weg zur Toilette ausfallen lassen. Nicht anders geht es Ihnen bestimmt auch in vielen Urlaubsländern. Weil Sie auch da nicht immer hygienische Zustände vorfinden. Hinzu kommt noch die plötzliche Umstellung auf die fremde Küche und ein anderes Klima als daheim. Kein Wunder, wenn aus dem Ortsproblem plötzlich ein Verstopfungsproblem wird. Und zwar hervorgerufen durch ständiges Aufschieben. Der Darm wird nämlich immer träger. Und Sie dafür um so gereizter.

Ihr Hygiene-Bewußtsein muß sich unterwegs einiges gefallen lassen. Dagegen können Sie in den meisten Fällen leider wenig unternehmen. Aber gegen eine lästige Verstopfung. Ihr Apotheker hat ein ganz und gar natürliches Mittel, das flüssig hilft: Liquidepur®.

Seine Senna-Wirkstoffe passieren unverändert Magen und Dünndarm. Die natürlichen Bestandteile wirken erst im Dickdarm. Sie regen die Darmtätigkeit wieder an und regulieren den Stuhlgang. Auf ganz natürliche Weise. Zusätzlich lösen Kümmel- und Anisöl Blähungen und Krämpfe. Liquidepur® wirkt daher ebenso zuverlässig wie schonend. Weil es flüssig ist und für jede Verstopfung individuell dosiert werden kann. So, daß Sie wieder in aller Ruhe sitzen können.

Liquidepur® gegen Verstopfung und Darmträgheit. Abführmittel dürfen nicht bei Darmverschluß eingenommen werden. Nattermann, Köln.

Bei hartnäckiger, chronischer Verstopfung fragen Sie bitte Ihren Arzt um Rat.

NATTERMANN

Markenplan

Hier können Sie dem eisigen Winter trotzen und sich „braten" lassen: Auf diese Sonnenterrasse bei Hindelang bringt Sie der Lift.

Weiße Wochen in Hindelang

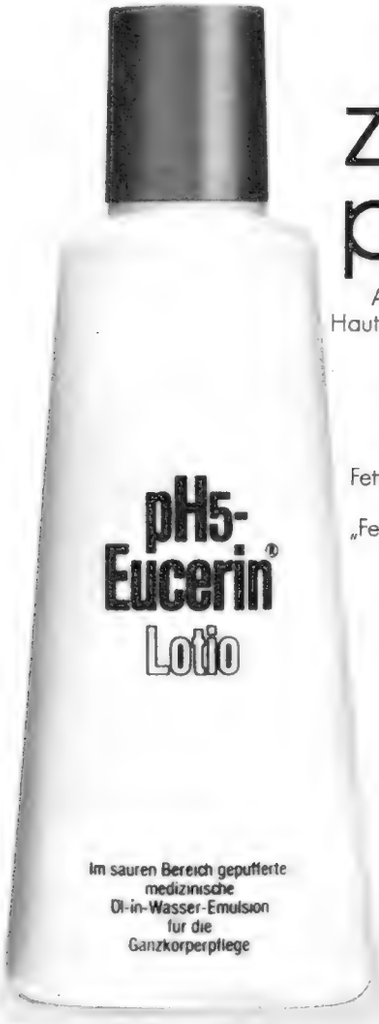
Ski laufen im Allgäuer Hindelang können Sie ab Ende November in rund 1200 m – im Ortsteil Oberjoch/Unterjoch, der schneesicheren „ersten Etage" des Feriendorfs.
Das Skigebiet rund um Hindelang weist 32 Pisten auf, es ist aber auch ein Paradies für Langläufer. Die 40 km Ski-Wanderloipen sind überwiegend mehrspurig angelegt worden.
Vom 15. bis 20. Dezember und vom 12. Januar bis 2. Februar können Sie in Oberjoch/Unterjoch einen preiswerten Winterurlaub machen. Für eine Woche Halbpension zahlen Sie ab 380,– DM. Im Preis eingeschlossen ist ein Fünf-Tage-Skikurs, Hallenbad und Saunabenutzung. Außerdem ist während dieser Zeit der Wochenskipaß preislich günstiger.
Auskunft: Kurverwaltung, 8973 Hindelang.

Pongau im Salzburger Land: Drei Täler auf einen Rutsch

Die Wintersportorte Flachau, Wagrain und St. Johann im Salzburger Pongau möchten Ihnen in diesem Jahr den Skiurlaub „verlängern".
Ab Mitte Dezember ist Österreichs erste Doppelski-Schaukel zwischen diesen Orten in Betrieb. Durch den Bau neuer Lifte am 1780 Meter hohen Gernkogel sind 30 km des Skigebiets von St. Johann hinzugekommen. 80 Abfahrtskilometer mit 41 Liften sind damit dann „nahtlos" erschlossen! Ihr Pistenvergnügen wird tatsächlich beträchtlich verlängert.
Für die drei Täler gibt es eine gemeinsame Liftkarte, die für alle Skianlagen gültig ist. Der Preis des Wochenskipasses liegt in der Hauptsaison bei 110,– DM, in der Nebensaison (Dezember, Januar und ab Mitte März) bei 95,– DM.
Zwischen den Orten (800 bis 950 m Seehöhe) verkehrt ein Pendelbus für Skifahrer und Langläufer zum Nulltarif.
Auskunft: Verkehrsvereine A-5542 Flachau, A-5602 Wagrain, A-5600 St. Johann.

Ein besonders liebenswürdiger Empfang für die Gäste in Wagrain.

Fotos: VV Wagrain, Kurverwaltung Hindelang



Tun Sie etwas zum Schutz Ihrer Haut. pH5-Eucerin® Lotio.

Angriffe auf den Körper treffen immer erst einmal die Haut. Damit ist die Haut das meiststrapazierte Organ überhaupt, denn zu den mechanischen Beanspruchungen, die es früher schon gab, kommen heute chemische und klimatische, kurz: Umwelt-Einflüsse, hinzu. Ununterbrochen muß sich Ihre Haut wehren, pausenlos reagieren, Mängel beheben, regenerieren. Wen wundert es, wenn sie da aus dem Gleichgewicht gerät, austrocknet, Risse bekommt. Der Wasser-Fett-Haushalt ist gestört, der natürliche Säure-Schutzmantel zerschlissen. Spätestens jetzt müssen Sie Ihrer Haut helfen, sich der „Feinde" zu erwehren. Helfen Sie ihr durch pH5-Eucerin Lotio! Noch besser ist aber, es nicht so weit kommen zu lassen! Beugen Sie vor mit pH5-Eucerin Lotio!
Nur in Apotheken erhältlich!

Schützende Pflege – pflegender Schutz Ihrer Haut: pH5-Eucerin® Lotio.

ein Produkt aus den BDF programmen

pH 194

Winterurlaub in Innerkrems

Kärntens Nocken locken

Suchen Sie noch einen stillen Winkel für Ihren Winterurlaub, ein Skigebiet ohne Tücken? Dann ist das kleine Innerkrems genau das richtige für Sie

Die Nockberge um Innerkrems sind ein weites Feld für Skifahrer.

An der Bergstation der Grünleitennock-Bahn starten sie: die Pistenflitzer, die Skiwanderer, die Brettl-Lehrlinge und die Skibobfans. Ein baumloses, lawinensicheres Skiterrain erwartet sie dort auf gut 2000 m Höhe.

An den sanften Hängen des schmalen Ost-West-Tals macht das Rodeln nicht nur Kindern Spaß. Auch die Großen sausen gern mal auf Schlitten bergab.

Ganz in der Nähe dieses schlichten Kirchleins endet eine der Skiabfahrten, und die wenige Jahre alte Nockalmstraße mündet dort ins Tal.

Wenn eine Schneedecke das Tal einhüllt und der Bauern-Alltag Winterschlaf hält, bringen die Urlaubsgäste Leben in das abgeschiedene Tal.

Fotos: Michael Rosenfeld

KREMS in KÄRNTEN

Eisentratten — Leoben — Kremsbrücke — Innerkrems 800 bis 2130 m

Ein Geheimtip für Winterurlauber! Sichere Schneelage vom Dezember bis Mitte April! Sessellift, Schlepplifte, Hallenbäder, Sauna und Solarien, Eisstockschießen, Schischule, Schibobschule, gut präparierte Langlaufloipen, Sportgeräteverleih. Günstige Pauschalarrangements.

Informationen: Verkehrsamt A-9861 Krems in Kärnten, Tel. Nr. 04764/2772, aus der Bundesrepublik Deutschland Vorwahl: 0043/4764

HOTEL SCHIHOF

Ihr ideales Familienhotel, alle Zimmer mit Bad, Du., WC, Balk. Intern. anerkannte Küche. Inhaber Josef und Christine Moritz, A-9862 Innerkrems, Telefon 0043-4765-2518 (0043-4736-218)

Gemütlichkeit unser Plus: **PENSION Christophorus**

Neues «kleines» 25-Betten-Haus, in fam. Betreuung aber «groß», Kamin-Abende, 14 Tg. HP ab DM 360 (7.1.–4.2.80) Fam. Brugger, A-9862 Innerkrems, 0043/4764/2230

PENSION WALTRAUD

Alle Zimmer mit Du., WC, Balk. ruh. Lage, Kinderermäßigungen, Anfragen: Telefon 0043/4765/35103 od. 0043/4736(353) A-9862 Innerkrems 19.

Hotel Schwarzenbacher

Tel. 0043/4765/3514/3515 (0043/4736/412) A-9862 Kremsbrücke/Innerkrems

Komfortables Haus der Kategorie A m. sportlicher Atmosphäre. Zimmer mit Bad, Du., WC, Tel., Radio, Balk. 6 Appartem. Hallenbad – Sauna – Solarium. Gutbürgerl. u. intern. Ku. Zentrale, aber ruhige Lage in Waldnähe. 5 Gehminuten zu den Schiliften. Günstige Winterpauschalen inkl. Skipaß.

WERFENWENG – 1000-1840 m
LAND SALZBURG

Gustostückerl im Herzen des Pongauer Schikarussels

2 Sesselbahnen
11 Schlepp- und Übungslifte
30 km Langlaufloipen
Hotelhallenbäder, Sauna
Wandern abseits der Straße
Reiten auf Isländerpferden

Im Jänner besonders günstige Pauschalarrangements

Kupon für Information nimmt an Urlaubsverlosung teil

Auskunft und Information:

Verkehrsverein
A-5453 Werfenweng Land Salzburg
Tel.: 0043/6468/8120
neue Tel.-Nr. (voraussichtlich ab Herbst 1979): 0043/6466/420

Name _____
Straße _____
Ort _____

/Informationskupon, Verlosung unter Ausschluß des Rechtsweges/

Urlaub bei Freunden

Kärnten WINTER

RW

- **Anspruchsvolle Pisten jeder Länge, alle denkbaren Sport- und Erholungseinrichtungen.**
- **Mittelschweres Gelände, vielseitige Unterkunftsangebote, einfach bis feudal, nette Menschen, vernünftige Preise.**
- **Kleine Orte, kurze leichte Pisten, alle Attribute für den Familienaufenthalt. Familienfreundlichkeit prämiiert, Spezialarrangements, einfache Unterkünfte zu familienfreundlichen Preisen.**

Bitte ausfüllen und einsenden an das Landesfremdenverkehrsamt für Kärnten, A-9010 Klagenfurt, Kaufmanngasse 13, Telefon 00 43 / 42 22 / 80 5 11—14. Kostenlose Buchung und Zimmervermittlung über die Kärntner Zimmerreservierung, A-9010 Klagenfurt, Neuer Platz 2, Telefon 00 43 / 42 22 / 70 4 71.

KÄRNTEN KANN SICH JEDER LEISTEN

Wir senden Ihnen gerne das Farb-Journal „Kärnten" mit allen Informationen zu.

Name, Adresse .....

Kärnten Austria

Sporthotel Fräkauf

Familienfreundliches H., direkt bei d. Liften, Komfortzimmer, eig. Hallenbad, schnee- u. lawinensicher. 1 Wo. VP + Hallenbad + Lifte ab DM 354,–

A-9862 Innerkrems, Tel.: 0043/4765/2513 oder 251006 (0043/4736/211, 212)

mach mit ...

Aktion Saubere Landschaft e. V.
Godesberger Straße 17, 5300 Bonn

St. Urbansee – Simonhöhe

Das preisgünst., ideale Familienziel. 6 Lifte, Langlaufloipen, Eissportanlagen, Skischule, Rodelbahn, herrliches Wandergebiet. Ferienwohnungen mit Hallenbädern und Saunen ab DM 40,– pro Tag (4 P.). Gasthof-Pensionen: HP ab DM 23,–, Zi. m. F. ab DM 10,–.

Auskünfte: A-9560 St. Urban/Urbansee – Simonhöhe, Kärnten. Tel.: 0043/4277/41611

Winterurlaub im Salzkammergut:

Feriendorf HIPPING: 600 m

Neue gepfl. Pension, Hallenbad, Sauna, Solarium, i. Keller 3 Kegelbahnen. Zi. w. u. k. Flw. VP ab DM 17,50. Zi. Bad, WC, Balk. VP DM 28,–. Appartements ab DM 28,–. Rodelbahn, Langlauf, Pferdeschlitten. Bahnstat.: Vöcklamarkt. Autobahnausfahrt: St. Georgen.

Pension Lohninger-Schober, HIPPING, 4880 St. Georgen i. Attg./OÖ. Tel. 0043-7667-388

Kenner lesen:

Deutschlands große Heimwerker-Zeitschrift!

selber machen

Wichtig für Winterurlauber ist die Atmosphäre, und die stimmt im abgelegenen, beschaulichen Innerkrems.

Innerkrems: Skiferien ohne Rummel

Innerkrems – der Name klingt nach Abgeschiedenheit und Gemütlichkeit, nach einem Dorf, das sich tief in einer Landschaft versteckt hat. Und Innerkrems verbirgt sich auch wirklich wie ein Schlußlicht am Ende eines stillen, engen Tales in den Kärntner Nockbergen.

Obwohl Innerkrems so im Verborgenen liegt, macht es keine Mühe, es zu finden. Fahren Sie einfach auf der Autobahn von Salzburg über die Radstädter Tauern bis zum Ende und biegen Sie dann bei Kremsbrücke in das schmale Tal des Kremsbaches nach Innerkrems ab. Eine Straße, erst seit zwei Jahren asphaltiert, windet sich dort mit mäßiger Steigung (maximal 7 %) bergan. Sie läßt sich gut befahren, auch im Winter.

Schnell vergessen Sie den Autobahnverkehr, sind eingefangen von der Ruhe in der engen Schlucht, durch die sich am Talanfang nur die Straße und der Kremsbach schlängeln.

Mehr Platz ist nicht. Allmählich weitet sich der Talboden ein wenig, bietet aber nur so viel Platz, daß einige Häuser am Straßenrand stehen können.

Nach zehn Kilometern grüßt Sie dann das Ortsschild von Innerkrems. Sie sind dort auf 1500 m Höhe, umgeben von der Winterwelt mit bewaldeten Hängen und einigen wenigen Häusern – und Sie meinen, weit weg vom Alltag zu sein. Dicke Schneepolster dämpfen die wenigen Geräusche, blendendweiße Schneehauben tarnen Häuser und Autos so gut, daß sie kaum auffallen. Alles sieht aus wie im tiefen Winterschlaf.

Ein Dorf mit mehr Urlaubsgästen als Einwohnern

Und viel tut sich in Innerkrems auch nicht. Da leben rund 70 Einheimische. Die Hausnummern reichen von 1 bis 81 – einige Ferienhäuser mitgerechnet. Innerkrems ist also alles andere als ein ausgewachsenes Dorf. Es besitzt kein Geschäft und kein Gemeindehaus, denn es ist nur ein „Ableger" der Gemeinde Krems in Kärnten. Im Sommer ein Bauerndorf, im Winter ein Ferienort – bisher nur für Eingeweihte.

Innerkrems wartet mit 500 Gästebetten in Bauernhöfen, Pensionen, Ferienhäusern und Hotels auf. Seine Skihänge liegen direkt vor der Haustür. Eine Sesselbahn bringt Sie zum Grünleitennock (2160 m) hinauf, zum Hausberg der Skifahrer. Wenn Sie oben an der Bergstation stehen, breitet sich die ganze Pracht von mehr als 20 Nockbergen vor Ihnen aus. Bergkuppen, um 2000 m hoch und leicht gewölbt, die – so sagt man – ihren Namen einer österreichischen Spezialität verdanken sollen, den Nockerln oder Nocken. Es läßt sich nicht leugnen, die Berge sehen tatsächlich aus wie überdimensionale Nocken. Eine liebliche Landschaft mit lawinensicheren, sonnenreichen, sanften Hängen – von Dezember bis Ende April normalerweise in Schnee gehüllt.

Vom Grünleitennock können Sie weit in alle Himmelsrichtungen schauen, erkennen im Süden die Karawanken, im Norden die Radstädter und die Niederen Tauern und im Westen die Hohen Tauern. Jeder Hang scheint darauf zu warten, von Skiern gespurt zu werden. Die offiziellen Abfahrten rund um den Grünleitennock sind präpariert, einige führen bis ins Kremsbachtal hinunter. Oben wedelt man über baumlose, weite Flä-

→

Abnehmen leicht-gemacht

Mirapront® N

Anwendungsgebiet
Unterstützung der gewichtsreduzierenden Diät bei Übergewicht

Nebenwirkungen
Mirapront N ist im allgemeinen gut verträglich, bei besonders empfindlichen Patienten können jedoch Herzklopfen, Herzschmerzen (pektanginose Beschwerden), Störungen der Herzschlagfolge (ventrikulare Herzrhythmusstörungen), Erregungszustände seelischer und körperlicher Art und Zittern auftreten. Die Möglichkeit von Abhängigkeits- und Entzugserscheinungen sollte beachtet werden, wenn auch entsprechende Fälle mit Mirapront N bisher nicht bekanntgeworden sind.

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln
Mirapront N sollte nicht zusammen mit Präparaten, die Guanethidin und Amantadin enthalten, eingenommen werden, da diese die Wirkung von Mirapront N verstärken können.

Gegenanzeigen
Bei Bluthochdruck und schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Angina pectoris, tachykarde Herzrhythmusstörungen), Phäochromozytom (Nebennierengeschwulst), Störungen der Schilddrüsenfunktion (Thyreotoxikose), Engwinkelglaukom, Prostatavergrößerung mit Restharnbildung sowie psychischen Erregungszuständen (agitierten Psychosen) darf Mirapront N nicht eingenommen werden, es sei denn, daß es der Arzt ausdrücklich gestattet hat. Schwangere sollten vor Einnahme von Mirapront N den Rat ihres Arztes einholen!

Besondere Hinweise
Appetitzügler sollen über längere Zeit und in höheren Dosen nicht ohne ärztlichen Rat angewendet werden. Dieses Arzneimittel kann auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch, das Reaktionsvermögen soweit verändern, daß die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird. Dies gilt in verstärktem Maße im Zusammenwirken mit Alkohol.

Heinrich Mack Nachf., 7918 Illertissen

Coupon

Senden Sie mir kostenlos Ihre Kalorientabelle mit Tips zum Abnehmen.

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Heinrich Mack Nachf., Abt. FS
7918 Illertissen

In Österreichs Bergen können Sie „ausgezeichnet“ wandern.

Ausgezeichnet mit Gold, Silber oder Bronze, bei Weitwanderungen, Kurzwanderungen, Berg- und Talwanderungen, Rundwanderungen. Die Nadeln die Sie sich dabei erwandern können, sind so vielfältig wie die Wanderwege in unseren Bergen. Also, in manchen Orten gibt's sogar schon die Diamantene!

Los geht's! Wanderbares Österreich.

Nicht vergessen!

Los geht's
mit diesem
Kupon

Damit kommt schnell und gratis wanderbares Österreich-Informationsmaterial.

Österreichische Fremdenverkehrswerbung
Postfach 75 00 75
D-8000 München 75

Neugasse 247
CH-8005 Zürich

Österreich-Information
Hohenstaufengasse 3
A-1010 Wien

Ihr Name _____

_____

Ihre Adresse _____

_____

Auch Austrian Airlines, die neun Bundesländer und Ihr Reisebüro beraten Sie gerne. F2/79

GC & Cie

Innerkrems: Schlußlicht eines schmalen Tals

Wanderwege sind hier rar. Doch es macht Spaß, auf den kaum befahrenen Straßen im Tal zu spazieren.

chen, zum Tal geht es über breite Pisten zwischen Nadelwald hindurch.

Um Orts- und Skineulingen zu zeigen, wo es langgeht, gibt es eine Skischule in Innerkrems. Ihr Leiter ist Herr Moritz, ein alter Hase, der schon 1938 seine Skilehrerprüfung gemacht hat. Er kennt sich hier bestens aus, weil er in Innerkrems zu Hause ist. Bei ihm und seinem Team sind Kinder ab vier Jahren willkommen und alle Skischüler, ob sie nun Skiabfahrts- oder -langläufer sind.

Die Nockberge bieten sich außerdem auch für Skiwanderungen an. Herr Moritz zieht gern mit einem Grüppchen auf Skiern von Nock zu Nock. Auf eigene Faust sollte man keine Skiwanderungen unternehmen, wenn man sich in der Gegend nicht genau auskennt.

Ein Lifttaxi bringt übrigens die Skifahrer, wo immer sie in Innerkrems nach der Abfahrt landen, zum Nulltarif zurück zur Talstation der Sesselbahn. Eine praktische Einrichtung für einen Ort, der sich „je länger, je lieber" im Tal entlangzieht.

Innerkrems bietet seinen Wintergästen aber nicht nur Schneevergnügen. Auf der blank gefegten Eisstockbahn der Einheimischen wurde schon mancher Wettkampf mit Gästen ausgetragen, denen es meist weniger um Sieg als vielmehr um den Spaß und die Geselligkeit geht.

Wer auch gern einmal rodeln oder spazierengehen möchte, dem sei die neue Nockalm-Aussichtstraße empfohlen, die nach Bad Kleinkirchheim hinüberführt, im Winter jedoch für Autos gesperrt ist. Ein schöner, wenig anstrengender Weg geht auch zur Merlhütte hinüber, die vier Kilometer entfernt ist und schon im Salzburgischen liegt. Wer einmal auf einem Skibob die Hänge hinunterrutschen möchte, kann sich in Innerkrems so einen „Schneestuhl" leihen und sogar Unterricht im Bobfahren nehmen.

Kärntner Gemütlichkeit und Gastfreundschaft werden hier großgeschrieben

Was natürlich für Winterurlauber besonders zählt, ist die Atmosphäre eines Ortes. Und da schneidet Innerkrems sehr gut ab.

Die Innerkremser sind – wie alle Kärntner – gastfreundlich und kontaktfreudig. Kein Wunder also, daß sich in dem kleinen Ort jeder kennt, Gäste eingeschlossen. Wenn man nicht in den Aufenthaltsräumen beisammensitzt, trifft man sich vielleicht in einer der Gaststuben oder in der Diskothek des supermodernen Hotels, das sich recht gut in das Ortsbild einfügt.

Ganz besonders urig ist der kleine alte Zirbenhof. Dort wärmt man sich nach der Skifahrt oder einer Rodelpartie nicht mit dem so beliebten „Jagatee" (Jägertee) auf, sondern mit einem hochprozentigen Zirbengeist. Ob bäuerlicher Gasthof oder modernes Hotel – familiär und kärntnerisch ist es hier wie dort. Kärntnerisch bis zu den Speisen. (Da gibt es neben Schnitzel und Gulasch nämlich auch noch echte Kärtner Käsnudeln, eine leckere nahrhafte Mahlzeit.) Familiär bis zur behaglichen Runde mit Einheimischen und Gästen. Und das wird sich in Innerkrems sicher nicht so schnell ändern. Denn noch ist das Dorf nördlich der Tauern nahezu unbekannt. Die meisten Gäste kommen aus Kärnten, anderen österreichischen Bundesländern und aus Jugoslawien. Doch durch die neue Autobahn ist diese versteckte Ecke Kärntens auch für „Nordländer" gar nicht mehr so weit.

Karin Schumann

Anreise:
Mit der Bahn bis Spittal, von dort mit Taxi oder dem Postbus, der im Winter jedoch nicht täglich nach Innerkrems fährt. Mit dem Auto über die Autobahn von Salzburg Richtung Klagenfurt bis Kremsbrücke, dann abbiegen nach Innerkrems.

Sport und Unterhaltung:
1 Sessel-, 6 Schlepplifte, 6-km-Loipe, 2 Hotelhallenbäder, Eisschießbahn, Skibob und Skiverleih; 2 Diskotheken, , Heimatabende, Bälle.

Ausflugsmöglichkeiten:
Gmünd (historisches Stadtbild), Spittal, Millstätter See, Katschberg-Skizentrum.

Preise:
Übernachtung/Frühstück von 14,– DM bis 58,– DM, Vollpension von 24,– DM bis 60,– DM.

Ferienwohnungen kosten pro Woche zwischen 280,– D-Mark und 780,– DM.

Kinderermäßigung: bis 5 Jahre 50 %, bis 12 Jahre 20–30 %.

Für eine Liftwochenkarte (sieben Tage) zahlen Sie ungefähr 100,– DM als Erwachsener, für Kinder kostet die Liftwochenkarte ungefähr 55,– DM. Eine 100-Punkte-Karte für Erwachsene kostet ungefähr 30,– DM, für Kinder ungefähr die Hälfte, also 15,– DM.

Für einen Skischul-Wochenkurs (sechs Tage) zahlen Sie ungefähr 70,– DM.

Menüs sind in Innerkrems von 7,– DM aufwärts in Restaurants erhältlich.

Auskunft:
Fremdenverkehrsamt Krems in Kärnten, A-9861 Eisentratten.

Über die Autobahn kommen Sie ganz schnell nach Innerkrems.

Schon vor dem Waschen:

Löst wirklich Dreck&Fleck

Saptil. Henkel

Löst nicht nur Schmutz an Kragenecken, wäscht alles auch im Handwaschbecken.

BAD FEILNBACH
das **MOORHEILBAD**
vor dem Wendelstein (Bayer. Alpen)
Kuren und Erholung
Kurverwaltung, 8201 Bad Feilnbach, Tel. 08066/ 1444

Hilfe im In- und Ausland

Schwere Unfälle im Ausland oder Erkrankungen fern von der Heimat sind kein Schreckgespenst mehr! S.O.S.-Flugrettung holt Sie – wenn es sein muß – von jedem Punkt der Erde und zwar mit speziell ausgerüsteten Ambulanzflug zeugen, Hubschraubern oder Notarzt-Jets. Jeder Flug wird von einem erfahrenen Arzt und Sanitäter begleitet. Forder-Mitglieder werden bei medizinischer Notwendigkeit bis zu DM 10 000.– kostenfrei heimgeholt. Weitere Informationen bei

S.O.S.-Flugrettung e.V.
7000 Stuttgart 23 Flughafen Postfach 230 323 Telefon 07 11/70 55 55

Ihrer Gesundheit zuliebe
BAD STEBEN
Kur – Erholung – Urlaub
Das Bayerische Staatsbad für Kurgenießer
Kurverein, 8675 Bad Steben
Tel. (09288) 288

Preiswerte Herbst- und Winterkuren
3 Wochen ab 712 Mark
Sonderprospekt anfordern.

Kurpension Horn
ruhig, komfortabel, gepflegt, im Kurzentrum, Hemplastr. 17
Tel. 0 92 88 / 2 28, 8675 Bad Steben

Diese Rubrik vermittelt den Kontakt zu Millionen FÜR-SIE-Lesern

Fortsetzung von Seite 195

Schönheitsfarmen

Schön und schlank durch einen Aufenthalt im Kosmetikkurheim Fernblick, 7770 Überlingen (Bodensee), Karl-Stephan-Straße 21, Tel. (0 75 51) 6 36 30. Ganzheitskosmetikum, Schlankheitskost, Sauna, Solarium, Cellulitebehandlungen

Neu in Deutschland:
Die Schlankheitsfarm im gemütlichen Bauernhaus für die junge Generation bis 35. Abnehmen auf angenehme Art mit der seit Jahren erfolgreichen „Chalet-Diät". Einmalig günstige Pauschalpreise. Kurhotel Pfälzer Hof, Hauptstr. 46, 6350 Bad Nauheim, Tel. (0 60 32) 27 57

Unter gleicher Leitung:
„Chalet de Beauté", Luisenstr. 2, 6350 Bad Nauheim, Tel. (0 60 32) 60 28. Die Schönheitsfarm für mittlere und reifere Jahrgänge. Individuelle Anpassung an Ihre Abnahmewünsche. Auf Wunsch ärztliche Betreuung. Neu: „Chalet-Schlemmer-Diät". Bewertung durch Stiftung Warentest: „Gut"!

Schönheits-Studio Karin: Ganzheitskosmetik, asiatische Schälkur (Lifting) bei Akne, Narben, Atrophie. Sauna, Bräunungsanlage, Waldläufe, Reitunterricht, Ausritte, Hochwaldstr. 4, 5501 Osburg, Tel. (0 65 00) 85 09

Wie ein Jungbrunnen . . . exklusive Kuren für Schlankheit, Schönheit, Revitalisation im Akupunktur-Zentrum Ostsee – modernste bio-cosmetische Anwendungen verbunden mit altbewährten ostasiatischen Geheimtips – herrliche Strandlage – Haus Roswita, 2391 Norgaardholz, Tel. (046 32) 2 63

Unterricht

EURO-SPRACHREISEN – Großbritannien – Frankreich – Spanien – Italien – USA – anerkannte Schulen – **Ferien-Sprachkurse** – **Sprach-Sportkurse** für Schüler und Erwachsene, auch ganzjährig. **Intensiv-Sprachkurse** – **Kurzzeitkurse** für Berufstätige während des ganzen Jahres. Sichere Anreise – Unterkunft in Familien, Wohnheimen – Hotels – Bildprospekte: Kaiserstr. 1–3 B, 8700 Würzburg, Tel. (09 31) 5 82 05, Telex: 4 188 559

Arzthelferin, Sekretärin, Fremdsprachen. Freiprospekt, Privatschule Dr. Jungbecker, Kronprinzenstr. 80–84, 4000 Düsseldorf

JUNGE DAMEN erhalten gründliche Ausbildung „Fremdsr.-Korresp." ENGLISCH – FRANZÖSISCH – SPANISCH, „Kaufmännisch.-prakt. Arzthilfe", Abschlußprüf. – Wohnheim – DR. NITSCH. Bad Harzburg, Freiprosp. FS

FREMDSPRACHEN-SEKRETÄRIN
Aufstiegsberuf mit hervorragenden Stellenangeboten und sofortiger Einstellungsmöglichkeit. Getrennte Fachklassen für Abiturienten, Realschüler, Berufspraktiker. Staatl. anerkannte Abschlüsse. AFG/BAFÖG.
WIRTSCHAFTSINSTITUT,
A.-Schriever-Weg 11, 7570 BADEN-BADEN

WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE,
siehe Spalte „Berufsausbildung"

Bewährte Fernlehrgänge für Hobby, Schule und Beruf: Abitur, Realschulabschluß, Hauptschulabschluß, Englisch, Französisch, Spanisch, sicheres Deutsch, Maschinenbau- u. Elektroniktechniker, Betriebswirt, Fachwirt, Fachkaufmann, Programmierer, EDV, Buchführung und Bilanzierung, Kfm. Grundkurs, Kfm. Schriftverkehr, Sekretärin, Innenarchitektur, Zeichnen und Malen, Grafikerin, Antiquitäten usw. Kostenlos SGD-STUDIEN-FÜHRER und Probelektion anfordern. Studienziel angeben! STUDIENGEMEINSCHAFT, Abt. 20/95, Postfach 41 41, 6100 Darmstadt

KOSMETIKERIN, ARZTHELFERIN, FREMDSPRACHENKORRESPONDENTIN im Kombistudium (Fernlehrgang + Direktunterricht) – ohne Berufsunterbrechung — qualifizierte Lehrkräfte – Probestudium möglich. Ausführlichen Studienführer mit Leseproben anfordern. Kostenlos und unverbindlich. **unieco GmbH,** Kapuzinergraben 15/17, Abt. 91 b, 5100 Aachen, Tel.: 02 41/3 05 35

Fortsetzung auf Seite 305

Notizen für Ihre Winterreisen

Gesunder Urlaub auf Langlaufbrettern

Wie gesund Ski-Langlauf ist, wurde medizinisch schon längst bestätigt. Deshalb wird dieser Sport auch von Kurärzten in Freudenstadt als Bewegungstherapie empfohlen und verordnet. Und hier im Schwarzwald nicht ohne Grund. Freudenstadt (740 m Seehöhe) bietet Urlaubern das größte zusammenhängende Skiwanderwegenetz im Schwarzwald. Sechs Loipen von insgesamt 82 km sind als Rund- oder Zielstrecken angelegt.
Eine Rundloipe ist mit Flutlicht ausgestattet. Also auch abends können Sie noch Ihre Runden drehen.
Auskunft: Städtische Kurverwaltung, Postfach 440, 7290 Freudenstadt.

Für Schneemänner: Zell am See

Zell am See (750–2000 m) ist dafür bekannt, daß der Ort einen der saubersten Badeseen Europas vorweisen kann, aber vor dem Winter braucht sich die Pinzgauer Bergstadt im Salzburger Land auch nicht zu verstekken. Die winterlichen Reize drücken sich zum Beispiel in insgesamt 82 Liftanlagen aus. Zell am See ist nämlich das Herz der Europa-Sportregion – mit der berühmten Schmittenhöhe, die als schönster Aussichtsberg Österreichs gilt. Zum Wintersport sind Sie hier also bestimmt goldrichtig.
Mit der Pauschale „Superschneemann" (1. 12.–22. 12./ 6. 1.–2. 2./8. 3.–20. 4.) möchte Zell am See Sie einladen. Sieben Tage Übernachtung mit Frühstück oder Halbpension kosten ab 248,– DM. Im Preis sind sechs Tage Benutzung der Seil- und Liftanlagen der Gletscherbahnen Kaprun oder der Schmittenhöhebahn enthalten. Außerdem die ganze Woche über Hallenschwimmbad und Sauna im Zeller Kur- und Sportcenter. Und Schneemänner bauen dürfen Sie natürlich auch!
Auskunft: Kurverwaltung, A-5700 Zell am See.

In der Bergstadt Zell am See im Salzburger Land wird der Wintersport ganz großgeschrieben. Sonne, Schnee und Eis gibt es hier garantiert.

Im Tennengau: Ski und Rodel gut

Die herrliche Bergwelt des Tennengaus im Salzburger Land beginnt 12 km südlich von Salzburg. Der Tennengau erstreckt sich über das Salzach- und Lammertal, und der höchste Berg ist der Hohe Göll mit 2522 m.
Ein idealer Fleck für Wintersportler. Denn der Tennengau ist von Mitte Dezember bis Mitte März schneesicher. Für Könner und Anfänger gibt es sehr gut präparierte Skipisten und insgesamt 140 km Langlaufloipen. Hier können Sie auch eislaufen, rodeln, Eisstockschießen, spazierengehen auf geräumten Wanderwegen und mit dem Pferdeschlitten fahren. Für die Kleinen gibt es Skikindergärten.
Wollen Sie zwischendurch mal wieder Großstadtluft schnuppern: Die Festspielstadt Salzburg mit dem großen kulturellen Angebot ist nicht weit weg. Das soll aber nicht heißen, daß im Tennengau außer Schnee sonst gar nichts los ist.
Sie wohnen in gemütlichen Orten zwischen 420 m und 1000 m Seehöhe. Die Bauernhöfe, Privatzimmer, Pensionen und Hotels sind gut und preiswert. Für Übernachtung mit Frühstück zahlen Sie ab 9,– DM, für Halbpension ab 16,– DM und für Vollpension ab 22,– DM.
Auskunft: Fremdenverkehrsverband Tennengau, Robertplatz 2, A-5400 Hallein.

Pferdeschlitten können Sie fast in jedem Winterferien-Ort mieten.

Schweizer Übersicht: Schneesicher und preisgünstig

Haben Sie Lust, in der Schweiz einen zünftigen Winterurlaub zu verbringen? Möchten Sie eine breite Angebotspalette haben, um sich über Preise und Leistungen zu informieren? Dann haben wir hier genau das Richtige für Sie.
Das Schweizer Verkehrsbüro hat eine Liste herausgegeben, die einen guten Überblick über preisgünstige Vorsaison-Angebote (November/Dezember) verschafft. 63 schneesichere Wintersportorte sind darin aufgeführt, die Wochenpauschalen inklusive Skipaß und Skischule anbieten.
Die Übersicht können Sie kostenlos anfordern beim Schweizer Verkehrsbüro, Kaiserstraße 23, 6000 Frankfurt, Tel. 06 11/23 60 61.

Saalbach – für Weltcup-Läufer und Winter-Urlauber

Der „weiße Winter" in Saalbach/Hinterglemm im Salzburger Land wird jedes Jahr fest im Terminkalender eingeplant und auch „durchgeführt". Petrus macht in diesem Schneeloch immer mit! Skisport-Begeisterte, die dort ihren Urlaub verbringen, können sich zwischen 1003 und 2100 m auf erstklassigen Pisten tummeln – sie kommen immer auf ihre Kosten.
Diese „Schneegarantie" und dazu die guten Quartiere, Restaurants und Unterhaltungsmöglichkeiten in Saalbach/Hinterglemm machen es möglich, hier das Alpin-Weltcupfinale der Damen und Herren auszurichten. Ein Riesenslalom, ein Slalom und ein Parallelrennen finden auf den Pisten des Zwölferkogels in Hinterglemm und auf der Aster-Turmwiese in Saalbach vom 10.–16. März 1980 statt.
Aber Saalbach hat nicht nur für Spitzensportler, sondern auch für den Normal-Skiurlauber ein feines Bett frei. Zu Normal-Preisen.
Auskunft: Verkehrsamt, A-5753 Saalbach.

Urlaub in Saalbach: Ski laufen in den Spuren der Weltcup-Sieger.

Fotos: Kurverwaltung Zell am See, VV Saalbach

Wenn Sie eine Bekannte treffen, die auffallend weisse Zähne hat, nimmt sie wahrscheinlich Perlweiss.

Denn Perlweiss macht Zähne auffallend schöner.
Auffallend weiss. Auffallend glatt.
Perlweiss ist ein international erprobtes Spezialpräparat.
Ein erfahrener Zahnarzt hat es entwickelt –
für seine Frau und für alle Frauen, die schönere Zähne haben wollen.
Täglich Perlweiss – das ist ein Gefühl, als hätte der Zahnarzt Ihre Zähne gereinigt.

Perlweiss – das Zahnweiss aus der Flasche

Murnauer Markenvertrieb GmbH, 8110 Murnau

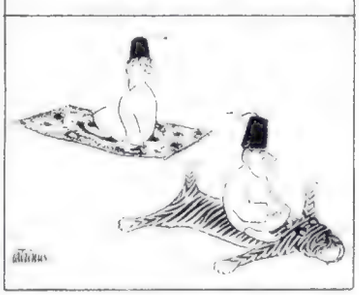
Werden Sie Anhänger von diesem Anhänger.
Das FÜR SIE Prüfsiegel zeichnet aus, was mehr Qualität aufweist, als VDE, DIN-Norm und TÜV-Test verlangen.

Mit dem FÜR SIE PRÜFSIEGEL ausgezeichnet

Aus dem FÜR SIE Test-Institut.

Auf dem Teppich bleiben

„Ich muß Sie darauf aufmerksam machen, daß dies ein Nichtraucherabteil ist . . .!"



★

Bad Liebenzell: Eislaufen das ganze Jahr

Der Kurort Bad Liebenzell im Schwarzwald hat sein Sportangebot um eine überdachte Kunsteisbahn erweitert. Ein Squash- und Tenniszentrum ist bereits vorhanden. Freunde des Eislaufs sind nun nicht mehr von Väterchen Frost abhängig. Auch an milden Wintertagen können sie auf Schlittschuhen ihre Pirouetten drehen.
Wohnen konnen Sie hier auch angenehm und preiswert. In der Zeit vom 1. November bis 21. Dezember und vom 7. Januar bis 2. April 1980 gibt es viele Sonderpreise. Zahlreiche Hotels bieten 7tägige Pauschalangebote mit Sonderleistungen (z. B. Sauna und Solarium) an. Für Übernachtung mit Frühstück zahlen Sie zwischen 140,– DM und 280,– D-Mark, für Vollpension zwischen 235,– DM und 493,50 D-Mark. Außerdem gewähren viele Beherbergungsbetriebe Preisnachlässe zwischen 10 und 30 % für Übernachtung mit Frühstück auf die regulären Saisonpreise. Das lohnt sich schon.
Wenn Sie mindestens sieben Tage in Bad Liebenzell bleiben, bekommen Sie das Gutscheinheftchen „Zeller Winterbonbons" von der Kurverwaltung überreicht. Ein Willkommens-Säftle, eine Solarium-Kostprobe, ein Winterspaziergang mit Punsch und andere Bonbons sollen Ihren Aufenthalt versüßen.
Auskunft: Kurverwaltung, 7263 Bad Liebenzell.

Tirol: Drei Orte – hoch oben im Ötztal

Obergurgl, Hochgurgl und Untergurgl im Tiroler Ötztal haben ihre Besonderheiten. Das Hoteldorf Hochgurgl ist mit 2150 m Seehöhe einer der höchstgelegenen Wintersportorte Europas, und Obergurgl (1930 m) ist das höchstgelegene Kirchdorf unseres Kontinents. Untergurgl (1800 m), ein Vorort der zwei großen „Gurgl"-Orte hat eine direkte Liftverbindung mit Hochgurgl.

Die Hochlage bedeutet absolute Schneesicherheit, nicht nur im Winter. Bereits ab Oktober und dann bis in den Juni hinein finden Sie hier ideale Schneeverhältnisse in der faszinierenden Gletscherregion vor.

In der Zeit vom 18. November bis 22. Dezember beginnen in den „Gurgl"-Orten die Ski-Fit-Wochen. In einem 7-tägigen Pauschalangebot (einer von Ihnen ausgewählten Unterkunft) sind sechs Tage Liftbenutzung enthalten. Die Preise liegen (bei Doppelzimmern mit Bad oder Dusche) mit Vollpension bei etwa 392,– DM bis 549,– D-Mark; mit Halbpension zwischen 319,– DM und 852,– D-Mark; in Frühstückspensionen zwischen 210,– DM und 308,– DM.

Kinder-Skischule: In den Schnee plumpsen macht überhaupt nichts.

Während der Firn-Wochen (ab 12. April 1980) zahlen Sie für die Pauschalangebote wöchentlich 8,40 DM mehr.
Auskunft: Verkehrsbüro, A-6456 Obergurgl, Tel. 00 43/5 25 62 58.

Kur und Urlaub in Deutschland

BAD Thermalbad FÜSSING
Ihr Kur- und Erholungsort im sonnigen Südbayern
Schwefelhaltige Thermalquellen (56° C). Kurmittelhäuser, Thermalhallen- und -freibäder (30–37). Außergewöhnliche Heilerfolge bei: Rheuma, Wirbelsaulenleiden, Unfallfolgen, Lähmungen, Arthrosen, Kreislauf-, Durchblutungsstorungen, Altersbeschwerden. Umfangreiches Kultur-, Sport- und Freizeitangebot, gepflegte Gastlichkeit
Prospekte Kurverwaltung 8397 Bad Fussing
Tel. 08531/21307 Thermalbad 56° C

Skidorf Oberst dorf
im südlichsten Bayern
.... die Berge erleben
Inf.: Kurverwaltung PLZ 8980 Pf. 13 20 Telefon (0 83 22) 10 14

Austrias großes Skital
klein walsertal
AUSTRIA
Auskunft + Prospekt W'79 · Verkehrsamt Kleinwalsertal D-8984 Riezlern Tel. (0 83 29) 51 15

Bad Dürrheim
Höchstes Solbad Europas
Heilbad u. Heilklimatischer Kurort
Gesundheitsurlaub + Winterkur
Erholen u. Entspannen im Heilbad der vielen Möglichkeiten.
- Atemwege
- Herz
- Rheuma
- Kreislauf

Kurverwaltung 7737 Bad Dürrheim, Tel. 0 77 26 / 6 42 95

BAD MÜNSTER am Stein EBERNBURG
THERMAL-SOLE RADON-BAD
Wald · Wasser Berge · Wein
Ausk.: Kurverwaltung 6552 Bad Münster am Stein-Ebernburg 1, Telefon 0 67 08 / 10 46

„Die heile Urlaubs-Welt"
Bad Herrenalb.
Schwarzwald 400-700 m
Kurverwaltung 7506 BH
Telefon (0 70 83) 88 50

BAD RAPPENAU
Rheuma, Asthma, Kreislauf, Bandscheibenschaden, Erholungskuren Rehabilitation
Das Soleheilbad im waldreichen Neckarhochland
GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE
Kur- und Bäderbetriebe 6927 Bad Rappenau Postfach 1140 Telefon 07264-1078/79

Genießen Sie die Märchenpracht des Winterwaldes
Staatl. anerkannter Kneippkurort
Fredeburg
Lifte und Loipen zwischen 600 und 818 m üM
Kurverwaltung Fredeburg 5948 Schmallenberg-Fredeburg
im Schmallenberger Sauerland Tel. 02974/352

BAD WALDSEE OBERSCHWABEN-NÄHE BODENSEE
Zwischen zwei Seen und voller Ideen: Bad Waldsee, Oberschwabens idyll. Kur-Stadt mit viel Romantik u. Tradition.
Moor ★ Kneipp ★ Bewegung 3wöch. Pauschalkur ab DM 955,- beihilfefähig.
Information: Tel. (0 75 24/1 02 15/16) Kurverwaltung 7967 Bad Waldsee
BAD WALDSEE — kurgesund

BAD DÜRKHEIM · PFALZ Deutsche Weinstraße
Im Heilbad zwischen Wald und Reben
finden Sie als Kurgast, Tagungsteilnehmer oder Spielbankbesucher jederzeit Erholung und Entspannung
Auskunft: Verkehrsamt, 6702 Bad Dürkheim, Tel. 0 63 22 / 7 93-2 76
Deutsche Fremdenverkehrswerbung 3260 Rinteln

MOOR-BAD
Rheuma Gelenke Wirbelsäule Nervenschäden Frauenleiden
KOHLGRUB
Deutschlands höchstgelegenes Moor-Heilbad Kurverwaltung 8112 Bad Kohlgrub Postf. 1121 Tel. 08845/9021

Um schön zu sein, muß die Haut reichlich Wasser behalten.

Ihre Haut enthält von Natur aus genügend Wasser. Aber jeden Tag verliert sie durch Wind, Sonne und Kälte zuviel vom eigenen Wasser.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, daß Equalia, etwa wie ein Filter, die übermäßige Verdunstung des hauteigenen Wassers verhindert.

Selbst wenn Sie eine ausgetrocknete Haut haben: Equalia gleicht den Wasserhaushalt der Haut wieder aus, bei jedem Hauttyp. So erhält sie die Haut sanft, weich und jugendlich.

Equalia von Vichy

hilft der Haut, ihr Wasser zu bewahren.

Nur in der Apotheke.

Holen Sie sich jetzt eine kostenlose Probe Equalia oder Equalia getönt bei Ihrem Apotheker (solange Vorrat reicht).

Schneegarantie in St. Andreasberg

Norddeutsche müssen zum Skilaufen nicht unbedingt in den Süden fahren. „Ihr" Skigebiet liegt praktisch vor der Haustür, nämlich im Harz.

In St. Andreasberg im Oberharz braucht niemand zum Stubenhocker zu werden, der sehnsüchtig am Himmel nach Schnee ausschaut. Zumindest das Skigebiet des Sonnenberges (858 m) ist bis in den April hinein schneesicher. Und sollte der Winter in St. Andreasberg nicht so sehr mit Schnee gesegnet sein, dann wird am Matthias-Schmidt-Berg aus eigener „Produktion" dafür gesorgt. Also, so oder so, das Skivergnügen ist gesichert!

St. Andreasberg bietet für den Winterurlaub vom 8. 1. bis 31. 3. 80 eine Pauschale mit Skikurs an. Sieben Tage kosten bei Vollpension im Doppelzimmer 306,– bis 510,– DM, Halbpension 319,– bis 440,– DM. Für eine Woche Übernachtung mit Frühstück zahlen Sie 197,50 bis 346,– DM. Im Preis eingeschlossen sind jeweils der Kurbeitrag, vier Tage à 3 Stunden Skikurs, zweimal Besuch des Hallenschwimmbades und alle Veranstaltungen der Kurverwaltung.

Auskunft: Städtische Kurverwaltung, 3424 St. Andreasberg oder in jedem Reisebüro.

Skitraining auf dem Zugspitzplatt

Skilaufen auf dem höchsten Berg Deutschlands und damit auf den einzigen Gletscherpisten hierzulande – das ist Spitze!

Bedenken brauchen Sie dabei nicht zu haben, denn Skilaufen auf der Zugspitze (2966 m) können nicht nur Profis. Auch Anfänger dürfen sich auf die Bretter trauen. Daß das reibungslos verläuft, dafür sorgt die Skischule Flori Wörndle in Garmisch-Partenkirchen, die mit einem einwöchigen Pauschalarrangement aufwartet. Bei diesen Ski-Trainingswochen auf dem Zugspitzplatt (2300 bis 2800 m Höhe) leiten staatlich geprüfte Skilehrer Kurse unterschiedlicher Leistungsklassen für Kinder und Er-

wachsene – für Anfänger und Fortgeschrittene.
Die Kurse finden in der Zeit vom 21. Oktober bis 15. Dezember und vom 6. Januar bis 2. März statt.
Die Preise für eine Woche Vollpension in einem Hotel liegen inklusive fünf Tage Skikurs (gemeinsamer Mittagsimbiß im Berghotel „Schneefernerhaus") zwischen 420,– und 570,– DM. Ohne Übernachtung, aber mit Mittagsimbiß, zahlen Sie 230,– DM.
Eine Skiausrüstung (Ski und Skischuhe) können Sie für 50,– DM die Woche ausleihen. Am Ende der Woche wartet noch ein Bonbon auf Sie: ein Abschlußrennen mit anschließender Siegerehrung. Und dann noch Tanz und Unterhaltung.
Auskunft: Bayerische Zugspitzbahn AG, Postfach 146, 8100 Garmisch-Partenkirchen oder in Reisebüros.

Tolles Angebot für Skianfänger

Winterurlaub, umgeben von imposanten Dreitausendern, das ist schon eine tolle Sache. Der ländliche Schweizer Wintersportort Disentis (1100 m Seehöhe) im Kanton Graubünden kann Ihnen das bieten.
Das Hotel „La Cucagna" in Disentis lädt Sie ein zu einem „Skiferienplausch 1979/80". Besonders interessant ist das für Leute, die die Bretter noch nicht mit ihrem natürlichen Gleichgewicht in Einklang gebracht haben – sprich, auf den Skiern nicht allzu sicher sind.
Der Pauschalpreis pro Person und Woche kostet im Doppelzimmer mit Alpinunterricht je nach Saison von etwa 473,– bis 583,– DM, mit Langlaufunterricht von 396,– bis 506,– DM (Ermäßigung für Dreier- und Viererzimmer). Der Preis schließt sieben Tage Halbpension, freie Benutzung der Bergbahnen, Skiunterricht, Bustransfers vom Hotel ins Skigebiet und zurück, Schwimmbad und Sauna ein. Ebenfalls einbegriffen ist der Gästekindergarten, in dem sich die Kleinen zu Spiel und Spaß unter fachkundiger Betreuung treffen können.
Kinder bis zu sechs Jahren erhalten übrigens kostenlos Unterkunft, Kinder von 6 bis 15 Jahren 33,– DM Ermäßigung.
Auskunft: Verkehrsbüro, CH-7180 Disentis oder Hotel „La Cucagna", CH-7180 Disentis.

Winterfreuden in Filzmoos

Schlangestehen am Skilift und vor Abfahrten auf übervölkerten Pisten können Winterurlaubsfreuden trüben. Das wird Skiläufern, die sich im Urlaub auf die Bretter schwingen möchten, in Filzmoos (1057 m Seehöhe) im Salzburger Land so schnell nicht passieren. 1 Sessel-, 5 Großschlepp- und 12 Übungslifte sorgen für Skiabfahrten ohne lästiges Warten. Bis zu 9000 Personen können in einer Stunde befördert werden. Der 2100 m lange, neueröffnete Großschlepplift bringt Pistenjäger direkt vom Ort aus 1600 m hoch auf den Rettenstein. Dort erwarten Sie mehrere Skiabfahrten. Außerdem eignet sich Filzmoos zum Skilaufen für Könner ebenso gut wie für Anfänger. Übungswiesen, leichte und schwere Abfahrten – für jeden ist etwas dabei.
Auskunft: Verkehrsverein, A-5532 Filzmoos.

Kinderfreundliches St. Anton

Eltern brauchen im Tiroler St. Anton (1304 m Seehöhe) am Arlberg vom 2. bis 17. Februar nicht so tief in die Tasche zu greifen. Denn Kindern bis zu 15 Jahren werden beachtliche Ermäßigungen gewährt.
Ein Skipaß kostet in dieser Zeit für sechs Tage etwa 70,– DM statt 92,40 DM; 6 Tage Skischule etwa 89,60 D-Mark statt 93,80 DM und 6 Tage im Jugendcenter etwa 137,20 DM statt 161,– DM. Außerdem findet an beiden Wochenenden der „St. Antoner Kinderskischulcup" statt. Das bringt den kleinen „Brettlrutschern" viel Spaß. Für Kinder, die im elterlichen Schlafzimmer schlafen, ist die Unterkunft in vielen Hotels und Pensionen kostenlos (Extrabett).
Auskunft: Verkehrsamt, A-6580 St. Anton am Arlberg.

Neu:
Equalia getönt.

Wirkt wie Equalia. Mit einem Hauch von Ferienbräune.

Vichy möchte Ihnen eine neue Idee vorstellen, die sehr gut zu einem frischen Teint paßt: Equalia getönt.
Sie wirkt wie Equalia, denn sie hilft der Haut, ihr Wasser zu bewahren. Zusätzlich gibt sie ihr eine transparente, natürliche Tönung und einen Hauch von Ferienbräune. Equalia getönt wird direkt auf die Haut aufgetragen und hält sie zart und geschmeidig. So kommt zur schönen Haut ein natürliches, schönes Aussehen.

Equalia von Vichy
hilft der Haut, ihr Wasser zu bewahren.

Nur in der Apotheke.

Zu einem Skiurlaub, speziell für Anfänger, lädt die Skischule Gustav Leithner aus Pertisau in Tirol.

Gäste jeden Alters können hier an einem sechstägigen Skikursus für Alpin-Anfänger oder Langläufer teilnehmen. Die Dezember-Kurse stehen besonders unter dem Motto „Jetzt lernen und als Könner den Winter genießen".

Wer jedoch auch die Sonne genießen und sich perfektionieren möchte, sollte zu den März-Kursen nach Pertisau kommen. Benötigt der Kursusteilnehmer eine Skiausrüstung, so ist für ihn der Urlaub fast schon gratis! Denn in dem Angebot ist die Bereitstellung einer Ausrüstung inbegriffen. Der Teilnehmer testet, und was ihm gefällt kann er zu besonders günstigem Preis erwerben.

Auch für die Unterkunft ist gesorgt.
Hier kann sich der Kursusteilnehmer wählerisch zeigen:

7 Tage Frühstückspension „Haus Leithner"
Zimmer mit Bad/Dusche
250,– DM oder 1.750,– ÖS

7 Tage Wohnung für 4 Personen
mit je zwei Schlafzimmern, Wohn-Eßzimmer, Küche, Bad/WC,
Größe ca. 70 m²
250,– DM oder 1.750,– ÖS

7 Tage Halbpension in einem Gasthof, Zimmer mit Bad/WC
315,– DM oder 2.200,– ÖS

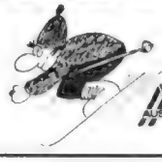
7 Tage Halbpension in einem A-Hotel
400,– DM oder 2.940,– ÖS

Die Kurse dauern je 1 Woche und beginnen am 1. 12., 8. 12., 15. 12. oder am 8. 3., 15. 3., 22. 3.

Weitere Informationen gibt Ihnen gern
die Skischule Gustav Leithner
6213 Pertisau/Tirol

---

skizell



Super Sport Wochen
vom 24.11.—22.12.1979
ab DM 290,– bis DM 435,–

Anm. u. Ausk.:
FVV Zell,
A-6280 Zell am Ziller
Tel.: 0043/5282/2281

Stubaier Gletscherbahn 3200m

Ganzjahresskigebiet an der Europabrücke

Sonne und Skivergnügen im Königreich des Schnees am Stubaier Gletscher. Gondelbahnen und mehrere Gletscherlifte erschließen für jeden Skifahrer das ideale Gelände. Gletscherschaukel rund um die Schaufelspitze mit dem neuen Gletscherlift Gaißkarferner. Autobahnausf. Schönberg Stubai – 28 km auf gut. Str. zur Talstation. **Sport und Urlaub: das neue Aparthotel in Neustift:** Thermalfreib., Sauna, Massage, Tennis und andere Sport- und Spieleinrichtungen. **Hotel Happy Stubai:** die Formel für fröhlichen aktiven Urlaub.

WINTERSPORT TIROL AG · A-6020 INNSBRUCK ADAMGASSE 5 · TEL. 0043-5222/375460

LOIPENFUCHS-SKI-PAUSCHALWOCHEN Jän., Febr., März 1980 – 1 Woche Langlaufkurs, Hallenbad, HP, ab DM 231,–, inkl. Schikurs oder Schipaß, HP, ab DM 271,–, inkl. Hallenbad, ÜF, ab DM 127,–, 40 km Langlaufloipen, 3,5 km Schiabfahrten, 35 km geräumte Wanderwege, Eislaufplatz, Pferdeschlitten, Naturrodelbahn, Unterhaltungsprogramme. Auskünfte und Prospekte:
VERKEHRSVERBAND A-6416 OBSTEIG/TIROL, Telefon: 0043-5264-8106 direkt.

1000 m
sonnenplateau obsteig tirol

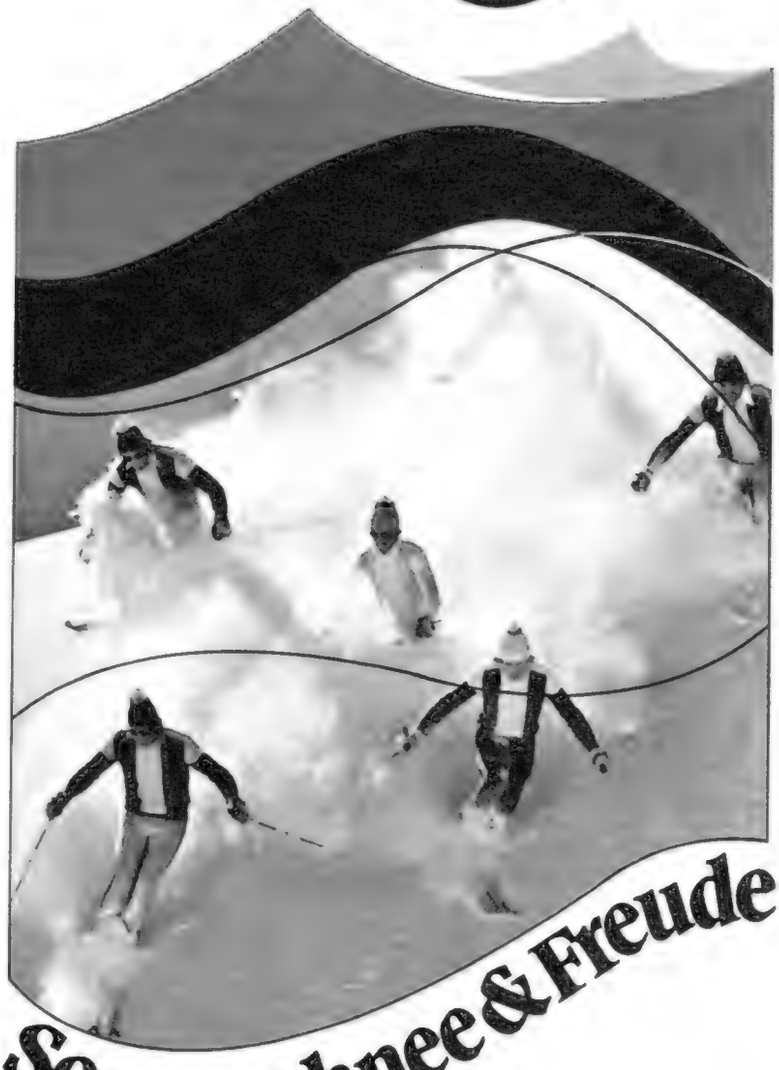
---

tyrolhotel sportiv = Urlaub plus viele freie Extras

Unsere Preise enthalten **nicht nur Unterkunft + Verpflegung, sondern auch** zahlreiche Sonderleistungen aus Küche + Keller, Sport + Fitness sowie Unterhaltung + Geselligkeit.
Sommer + Winter, Alpenflora im Frühling sowie Hirschbrunft im goldenen Herbst.
Fullservice Rustikalhotel, Standard- bis Komfortklasse VP ab DM 42.—
Ozon-Hallenbad 28° (12 x 20 m) Fitnesscenter, Sauna, Solarium, Massagen, Friseur- und Kosmetiksalon, Kinder- und Jugendklub, Bowling, Boccia, Tenniscenter mit Lehrer, Gästepark.

A-6416 Obsteig · Tirol · Tel. 0043-5264-8181 · Telex 5-3844

Österreich
Tirol



Sonne Schnee & Freude

...das wär'doch Urlaub!

ABSENDER (bitte, in Blockbuchstaben ausfüllen)

Vor- und Zuname

Postleitzahl Wohnort

Straße

☐ Ich interessiere mich für einen Winterurlaub in Tirol. Bitte, senden Sie mir
☐ Tirol-Prospekt mit Informationskatalog ☐ Hotelliste ☐ Ferienwohnungen
☐ Angebot „Ski vor Weihnachten"
☐ Mein spezieller Ortswunsch:

☒ Zutreffendes bitte ankreuzen!

An die TIROL-INFORMATION · A-6010 INNSBRUCK
(Tiroler Fremdenverkehrswerbung) Bozner Platz 6

Das Wandern auf Langlaufbrettern durch die Winterlandschaft des Lungau wird Ihnen gefallen. Und außerdem ist es gesund bis ins hohe Alter.

Lungau im Salzburger Land: Winterurlaub auf der Sonnenterrasse

Mitten im Herzen Österreichs, im Salzburger Land, liegt der Lungau. Diese in sich geschlossene Beckenlandschaft wird von den Schladminger Tauern, den Niederen Tauern, der Hafner Gruppe und den Gurktaler Alpen eingerahmt. Die Gipfel des Lungau erreichen Höhen bis zu 3000 m.

Hier, auf der Sonnenterrasse Österreichs, läßt sich ein schöner Winterurlaub verbringen. Die Voraussetzungen sind sehr gut. Die Pisten und Loipen im Lungau sind von 15 Dörfern und Märkten (alle auf etwa 1000 m und mehr Seehöhe) schnell zu erreichen. Im Umkreis von 18 km gibt es 50 Liftanlagen und 100 km Loipen.

Die landschaftlich herrlich gelegenen Skigebiete haben einen gemeinsamen Skipaß. Für alle Liftanlagen im Lungau einschließlich der Lifte in Obertauern zum Preis ab etwa 121,80 DM für sieben Tage je nach Saison (Kinder durchgehend 91,– DM), ohne Obertauern ab etwa 98,– D-Mark für sieben Tage (Kinder durchgehend 77,– DM).

Wer das Skiwandern durch die verschneiten Wiesen und Wälder vorzieht, findet in allen Gemeinden Langlaufloipen, die teilweise ineinander übergehen. Der Lungauer Loipenführer verschafft einen guten Überblick über das Angebot. Wenn Sie drei Loipen erwandert und dies durch Stempel der Verkehrsvereine in dem Loipenführer nachweisen, erhalten Sie eine hübsche Urkunde als Andenken.

Auskunft: Fremdenverkehrs-Gebietsverband Lungau, A-5580 Tamsweg.

Ein Wärmesack für Wind und Wetter

Ein Gewinn für Expeditionsteilnehmer und auch Freizeitsportler ist ein neu entwickelter Kälteschutzsack. Er bewahrt im Notfall vor Unterkühlung. Die innen eingearbeitete Aluminiumschicht reflektiert die abgegebene Körperwärme und führt sie wiederum dem Körper zu.

Der 220 g leichte Kälteschutzsack – er kann ebenfalls als Schlafsack benutzt werden – ist nicht nur wärmeerhaltend, sondern auch wind- und wasserfest. Außerdem nimmt er im Gepäck kaum Platz weg, da er auf Minigröße zusammengefaltet werden kann, mißt jedoch 205 cm × 100 cm.

Beziehen können Sie ihn zum Preis von 33,– DM inklusive Porto und Verpakkung bei
W. Söhngen GmbH,
Postfach 11,
6204 Traunstein-Wehen.

Foto: FVV Lungau

SCHEFFAU TIROL ...am Wilden Kaiser!

Auch heuer wieder für Ihren Skiurlaub nach Maß unsere preisgünstigen Pauschalangebote:

7 Tage Übernachtung mit Frühstück samt Liftpaß für alle Anlagen der Bergbahn Scheffau. DM 165,–

Zusatzleistungen wie Halbpens., Komfortzimmer, Skikurs, erweiterte Liftpässe für 60 Anlagen möglich.

Fordern Sie unser detailliertes Pauschalangebot an!

Anfragen: Fremdenverkehrsverband
A-6351 Scheffau 2,
Telefon: 0043/5358-8137

SINGLES

fahren nach Gerlos, 80 Schilehrer und -lehrerinnen, 7 Nachtlokale, 28 Lifte, Schischule, Hüttenabende, Rodelabende, Pferdeschlittenfahrt., Nachtschifahren, Gästerennen, 5-Uhr-Tees, Saunaabende, Frühschoppen, Miß-Wahlen, Schilehrer-Bälle. Unser Angebot: Schitestwochen: den Schi testen, bevor Sie ihn kauf. ab DM 195,–, günstige Pauschalwochen mit Schischule und -paß ab DM 225,–

gerlos 1248 m

im Zillertal in Tirol

FVV Gerlos
A-6281 GERLOS
Tel.: 0043/5284/244

Ski-Zentrum Pertisau-Achensee
Karwendellifte Tirol

- absolut schneesicher
- sonnige u. windstille Abfahrten
- preiswerte Mehrtagesskipässe
- **Lage:** ca. 1 Autostd. v. München entfernt.

Das Alpenseehotel mit Atmosphäre, Hallenbad – Sauna – Solarium – Sonnenterrasse, Tanzcafé mit täglichem Unterhaltungsprogramm. Alle Zimmer mit Komfort – Radio – Tel. – TV. Günstige Pauschalangebote. Fordern Sie unseren Hausprospekt an.
A-6213 Pertisau-Achensee, Tel.: 0043-5243-5259 oder 5385
Familie J. Entner

950 m
StrandHotel – Pertisau – Tirol

Langlaufwinter am Sonnenplateau
Wie geschaffen für den Wintersport...

60 km gepflegte Skiwanderloipen, 40 km geräumte Wanderwege, Schigebiet am Grünberg, Drachenflugschule, Gratisschibus, Kutschenfahren, Reiten, Eislauf, Rodelbahn, Tanz- und Tirolerabende, etc.
Spezialangebote: »Mieminger Schiwanderwoche mit Pfiff« – eine Kombination von Sport, Spiel und Unterhaltung · **»Mieminger Aktivwoche«** – in einer Woche fitgetrimmt! · **»7 Tage Halbpension am Sonnenplateau«** – für Sparmeister (7 Tage HP, inkl. Schiausrüstung ab DM 189,–)

Information und Prospekte:
Fremdenverkehrsverband A-6414 Mieming 11,
Telefon 0043/5264/5274
Fremdenverkehrsverband A-6414 Wildermieming 5
Telefon 0043/5264/5336 oder 5206

Mieming sonnenplateau Wildermieming

ERLEBNIS TUXERTAL 365 SCHITAGE

HINTERTUX 1500-3250 m
TIROL · AUSTRIA

ZILLERTALER GLETSCHERBAHNEN

GLETSCHER RESTAURANT ALPENPANORAMA

Günstige Pauschalarrangements-Wedelwochen im Dezember – Auskunft: Tel. 0043/5287/308.

Das Tiroler Bergdorf Waidring liegt gleich hinter der deutschen Grenze. Obwohl hier von Dezember bis April garantiert Schnee liegt, ist das fast baumlose Höhenskigebiet von Urlaubern nicht überlaufen.

Winterurlaub in Waidring – für Anfänger und Profis

Wenn Sie noch ein paar Tage Urlaub erübrigen und dabei die etwas verblaßten Skikenntnisse auffrischen möchten, sollten Sie weiterlesen. Denn das „Auffrischen" können Sie ganz gut in Waidring, einem Schneewinkel Tirols. Das hübsche Bergdorf auf 781 m Seehöhe liegt mitten im Dreiländereck Tirol, Salzburg und Bayern. Waidring, schon seit langem ein bewährter FÜR SIE-Winterort, ist von Urlaubern immer gut besucht, aber dennoch nicht überlaufen. Trotz garantierter Schneesicherheit von Dezember bis April.

Das fast baumlose Skigelände auf der Steinplatte (1860 m) wird Sie zu rasanten Pistenfahrten verlocken. Zehn Skilifte sorgen dafür, daß Sie darauf nicht so lange warten müssen. Anfänger und Profis können hier gleichermaßen Ski fahren. Für jeden Wunsch und jedes Können ist die Waidringer Steinplatte „wie bestellt". Kinder sind im Skikindergarten prima aufgehoben, während Eltern die Skihänge unsicher machen.

Neben dem alpinen Skisport können Sie eislaufen, Eisstock schießen und auf der 12 km langen Langlaufloipe die gesunde Winterluft genießen. – Das können Sie ebenfalls auf der Naturrodelbahn, die bei Erwachsenen und Kindern gleichermaßen beliebt ist.

Mit preiswerten Wochenpauschalen (gültig: bis 22. 12. 79/ 6. 1.–10. 2. 80/2. 3.–23. 3. 80) möchte Waidring Sie in das Höhenskiparadies einladen. In dem Preis von 270,– DM pro Person sind sieben Übernachtungen mit Frühstück (Zimmer mit Warm- und Kaltwasser) in Privatquartieren und Pensionen, Wochenskipaß inklusive Auffahrt zur Steinplatte und sechs Tage Skikurs enthalten. Einzelzimmer und Zimmer mit Dusche und WC kosten etwa 4,– DM pro Tag mehr. Es empfiehlt sich, am Wochenende anzureisen, denn die Skischule beginnt immer am Sonntag.

Auskunft: Fremdenverkehrsverband, A-6384 Waidring, Kirchgasse 5.

Badgastein rund um die Uhr

Tagsüber machen Sie die Pisten des Grau- oder Stubnerkogels unsicher, und abends entspannen Sie sich in der Sauna und in Thermalhallenbädern, wenn Sie nicht das fröhliche Après-Ski in Badgastein vorziehen. Das alles können Sie in dem berühmten Heilbad-Wintersportort-Kongreßplatz im Gasteiner Tal des Salzburger Landes verwirklichen.

Apropos Pisten: Hierfür gibt es einen Super-Ski-Schein für 51 Liftanlagen und 151 km Skiabfahrten. Er ist gültig für die Anlagen in Badgastein und den netten Nachbarn Sportgastein, Bad Hofgastein, Dorfgastein und auch in Grossarl. So eine Pistenpauschale können Sie tageweise erwerben. Für drei Tage zahlen Sie in der Hauptsaison etwa 71,– DM; 30 Tage kosten dann etwa 399,– DM.

Aber im Gasteiner Tal kann man nicht nur Ski laufen. Eisstockschießen, Rodelbahnen und eine Skibobschule sorgen für einen abwechslungsreichen Winterurlaub.

Wenn Sie einmal keine Lust auf Schnee und Eis haben – in Bad Hofgastein gibt es auch eine Tennishalle.

Auskunft: Kurverwaltung, A-5640 Badgastein.

Eltern dürfen sich gern an dem kindlichen Vergnügen beteiligen.

Höchenschwand – das „Dorf am Himmel"

Nicht ohne Grund wird Höchenschwand als „das Dorf am Himmel" bezeichnet. Auf einem tausend Meter hohen Plateau im südlichen Schwarzwald liegt der idyllische Ort – wie eine Sonnenterrasse.

Aber deshalb schmilzt der Schnee im Winter noch lange nicht. Im Gegenteil, Winterurlauber haben in Höchenschwand reichlich Gelegenheit, dem Schneevergnügen zu frönen. Rodel-Rutschpartien, Skilaufen oder Skiwandern in der himmlischen Lage des Hochplateaus versprechen einen abwechslungsreichen Urlaub.

Vom 12. Januar bis 15. März 1980 können Sie hier einen preiswerten Urlaub verbringen. Sieben Tage Übernachtung mit Frühstück in guten Privatzimmern gibt es schon ab 108,– DM. Hinzu kommen viele Gutscheine für Sport und Unterhaltung.

Auskunft: Kurverwaltung, 7821 Höchenschwand.

Skibobschulen gibt es in vielen Wintersportorten – auch im Gasteiner Tal. Diese Sportart kann jeder lernen, der Interesse daran hat.

★ Fotos: FVV Waidring (1), Michael Rosenfeld (2)

Das bietet Ihnen jedes MERIAN-Heft:

- Über 150 Seiten wertvolle Informationen und phantastische Bilder in handlichem Format.
- Aufregende Berichte und Reportagen, von MERIAN-Redakteuren an Ort und Stelle recherchiert.
- Die Fotos kommen von Spitzenfotografen aus aller Welt.
- Eine detaillierte, ausfaltbare Landkarte, die z. B. alle Sehenswürdigkeiten zeigt.
- Wertvolle Ausstattung: Der Einband ist aus festem Kunstdruckkarton und hat einen festen Leinenrücken.
- Alles ist auf glänzendem Bilderdruckpapier gedruckt. Spezielle Beiträge sogar auf besonderem farbigen Papier.

Wenn Sie erst einmal ein MERIAN-Heft in der Hand haben, werden Sie feststellen, daß wir Ihnen nicht zuviel versprochen haben.

MERIAN zeigt der ganzen Familie die Welt. Jeden Monat eine Stadt, eine Landschaft, Weltstädte, ferne Länder, Inseln…

Eines der hier abgebildeten Hefte erhalten Sie gratis als Kostprobe.

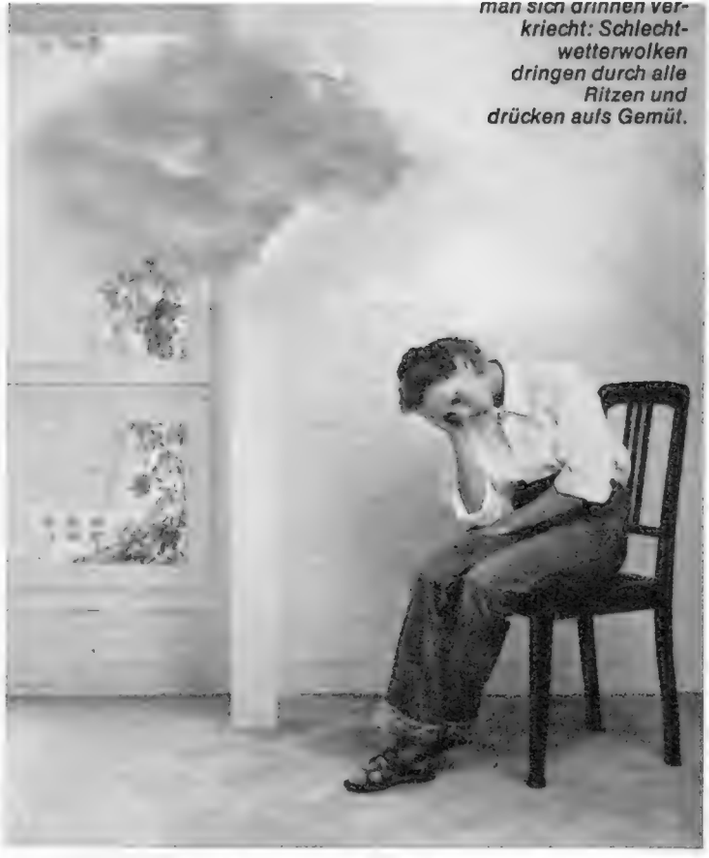
„Kommen Sie mit. Wir zeigen Ihnen die Welt". Das versprechen wir allen, die gern reisen, die gern mehr über die Welt, in der wir leben, wissen möchten. Über 160.000 Leser haben sich schon entschlossen, MERIAN fest zu abonnieren. Tun Sie es auch – denn ein MERIAN-Abonnement ist mit vielen Vorteilen verbunden:

- Monat für Monat wird Ihnen die jeweils neue Ausgabe ins Haus gebracht. Sie versäumen garantiert kein Heft.
- Nach und nach sammelt sich bei Ihnen zu Hause eine richtige große Reise-Bibliothek, mit der Sie viel anfangen können. Sie können sich zum Beispiel gezielt auf eine Urlaubsreise vorbereiten. Sie können auf die Fragen Ihrer Kinder genauere Antworten geben.
- Sie erhalten einen Preisvorteil von ca. 20%. Statt DM 8,80 bezahlen Sie nur DM 7,20 (incl. Porto und Verpackung) für jedes MERIAN-Heft.
- Jedes bereits erschienene und noch lieferbare MERIAN-Heft erhalten Sie zu Beginn des Abonnements zum Vorzugspreis von DM 6,– (+ Porto und Verpackung).
- Sie können Reisen in Gedanken unternehmen. Ferne Städte und Länder kennenlernen, die Sie im Leben wohl niemals besuchen werden. Und das alles zu Hause im Sessel – in Muße. Zum Beispiel nach einem hektischen Tag.

Jedes MERIAN-Heft hat eine große ausfaltbare Landkarte mit allen Sehenswürdigkeiten (hier Sylt/Amrum/Föhr).

PREISVORTEIL
für neue MERIAN-Abonnenten ca.
20%

Und noch etwas ist wichtig: Gerade jetzt erscheint ein attraktives MERIAN-Heft nach dem anderen. Korsika zum Beispiel, Lüneburger Heide, Moskau, Florida, Straßburg und der Elsaß, Toskana.



man sich drinnen verkriecht: Schlechtwetterwolken dringen durch alle Ritzen und drücken aufs Gemüt.

Medizin *FÜR SIE*

Macht uns das Wetter krank?

Viele Menschen sind „wetterfühlig". Lesen Sie im Bericht des Klimatologen Prof. Dr. med. Horst Jungmann, was es damit auf sich hat

Alle reden vom Wetter – und selten in fröhlichem Ton: Das Wetter hat in Mitteleuropa keinen guten Ruf. Der verregnete und meist zu kalte Sommer dieses Jahres hat insbesondere den Urlaubern die Laune verdorben. Schuld daran sind die Tiefdruckgebiete: In unseren Breiten stößt die aus dem Süden kommende warme, tropische Luft mit der von Norden heranziehenden polaren Kaltluft zusammen. Dann entstehen – meist über dem Atlantik – riesige Wirbel. Sie ziehen fast immer in östlicher Richtung, so daß ihre Ausläufer mit Wind, Wolken und Regen dann die Bundesrepublik heimsuchen.
„Bei dem Wetter!" ist ein häufig vernehmbarer Seufzer, wenn Menschen sich schlecht fühlen, kränkeln, depressiv werden. Schon seit der Zeit der alten Griechen haben sich auch Ärzte für den Einfluß des Wetters auf kranke Menschen interessiert. Doch erst nach dem zweiten Weltkrieg hat man begonnen, anhand groß angelegter Statistiken zu prüfen, ob das Wetter tatsächlich auf den Menschen wirkt. Folgendes stellte sich heraus:
Wenn ein Tiefdruckgebiet von Westen heranzieht und schließlich gleichmäßiger Regen einsetzt, der Wind von Südwesten weht und die Luft warm und feucht ist, dann weisen die Statistiken ein verstärktes Auftreten aller entzündlichen Erkrankungen aus, vor allem der entzündlichen Rheumaformen. Die allgemeine Stimmung ist gedrückt, und es werden öfter als sonst Selbstmordversuche registriert. Auch Herzinfarkte treten häufiger auf. Menschen mit zu niedrigem Blutdruck neigen zu Schwindelanfällen und fühlen sich schlapp.
Ist das Zentrum des Tiefdruckgebietes vorbeigezogen, kommt oftmals mit stark böigem Nordwestwind und gewaltigen Regenschauern („Aprilwetter") die polare Kaltluft zu uns. Jetzt treten andere Krankheiten vermehrt auf, nämlich Gallen-, Nieren- und Magenkoliken. Bei Bluthochdruck-Patienten steigen die Werte an. Die Stimmung ist oft etwas euphorisch, und dies mag der Grund für die hochschnellenden Unfallziffern sein – anscheinend riskieren viele jetzt mehr als sonst und überschätzen ihre Reaktionsfähigkeit.

Wetterdienst warnt Kliniken

Bleiben wir zwei oder drei Tage unter der Vorderseite eines großen Tiefs, das tropische Warmluft aus dem Süden und Südwesten in die Bundesrepublik transportiert, dann weht an der Nordseite der Alpen ein intensiver Föhn, unter dem viele Menschen zu leiden haben; sie klagen meist über Müdigkeit, Kopfweh und Abgeschlagenheit. Aber auch in Norddeutschland müssen Krankenwagen zu diesen Zeiten mehr Einsätze fahren als sonst.
Die Wetterämter geben seit einigen Jahren einen Warndienst heraus, den Ärzte, Kliniken und Sanatorien abonnieren können. Das Therapieprogramm in Kur- und Rehabilitationskliniken kann dann entsprechend geändert werden, und selbst Operationen werden mitunter um ein bis zwei Tage verschoben, falls es der Zustand des Kranken erlaubt. Geplant ist zusätzlich ein Warndienst für Allergiker (insbesondere Patienten mit Asthma und Heuschnupfen), der auch die Windrichtung sowie Standort und Blütezeit pollenstreuender Pflanzen berücksichtigt. In Holland gibt es einen solchen Allergiker-Dienst bereits.

Was wirkt am Wetter?

Nun taucht natürlich die Frage auf: Auf welche Weise wirkt eigentlich das Wetter? Schließlich ändern sich mit dem Wetter ja viele Faktoren, etwa Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Regen, Wind, Luftdruck, Luftelektrizität und die Intensität verschiedener Strahlungen.
Und man hat auch so ziemlich alles, was am Wetter überhaupt meßbar ist, verdächtigt, schuld an seiner Wirkung auf den Menschen zu sein. Das Rätsel aber ist bis heute nicht gelöst. Temperatur und Luftfeuchtigkeit zum Beispiel spielen nur in Extremfällen eine Rolle, da sie im Zimmer meist ganz anders sind als im Freien, der Wettereinfluß aber auch den Patienten im Krankenbett betrifft. Gleiches gilt für die Luftelektrizität. Die von den Wetterfronten und Gewittern ausgehenden Hochfrequenzstrahlungen, die manchmal den Rundfunkempfang, vor allem den der Langen Welle, stören, dringen zwar in die Häuser ein. Ihren Einfluß zu studieren, ist aber außerordentlich schwierig und deshalb liegen bislang eindeutige Ergebnisse nicht vor.

„Freispruch" für das Wetter

Eins steht jedoch fest: Dem „schlechten Wetter" schiebt man eigentlich zu Unrecht den Schwarzen Peter zu. Denn nicht eine einzige Krankheit wird tatsächlich vom Wetter verursacht. Zuerst muß die Krankheit da sein – dann erst kann das Wetter die Symptome verschlimmern (oder auch abschwächen).
Die Gelenkentzündung zum Beispiel muß bereits vorhanden sein, ehe das Wetter die Schmerzen verstärkt. Ein Patient hat schon mit der Galle zu tun; dann kann das

Foto: Peter Maltz

Beurteilen Sie einen Kaffee, solange er schwarz ist.

Schwarz verrät ein Kaffee seinen wahren Charakter. Hat er zum Beispiel die Tendenz, bitter zu schmecken, liegt das nicht zuletzt am Gehalt seiner Röst-Reizstoffe. Und diese sind es oft, die vielen Kaffee-Empfindlichen zur Last fallen. Deshalb empfehlen wir Ihnen unseren magenfreundlich veredelten IDEE KAFFEE,

der von solchen Röst-Reizstoffen weitgehend befreit ist. Was Sie sogar schmecken können. Weil IDEE KAFFEE nicht bitter, sondern voll und kräftig ist. Auch wenn Sie ihn mal schwarz genießen.

IDEE KAFFEE. Belebt den Geist. Und schont den Magen.

Verlangen Sie von einem Medikament gegen
Rücken-Schmerzen
nicht nur schnelle Wirkung. Nicht nur gute Verträglichkeit. Nicht nur langjährige Bewährung. Verlangen Sie alles in einem.

Togal wirkt schmerzstillend, antirheumatisch, antineuralgisch, entzündungshemmend und fiebersenkend.

Vertrauen Sie Togal.

Togal Tabletten gegen rheumatische und neuralgische Erkrankungen, Kopfschmerzen, Migräne und Wetterfühligkeit, bei Erkältungskrankheiten und Grippe gegen Fieber, Schmerzen u.ä. Begleiterscheinungen. Über Togal Tabletten sind uns bisher keine gesundheitsschädlichen Unverträglichkeiten oder Nebenwirkungen bekannt geworden. Vorsorglich empfehlen wir jedoch, sich bei Salicylatüberempfindlichkeit, Störungen der Blutgerinnung, Magen- und Darmgeschwüren, schweren Nierenfunktionsstörungen sowie im letzten Schwangerschaftsmonat an den Arzt zu wenden. Auch die bei Präparaten mit Acetylsalicylsäure möglichen asthmatischen Reaktionen oder Magenblutungen wurden bei Togal bislang nicht beobachtet. Bei längerer Anwendung oder höherer Dosierung befragen Sie den Arzt. Togal-Werk München.

Unkonzentriert?
Keine Ausdauer?
Schlechte Noten?

GLUTIAGIL®

Rein biologische Hirn- und Nervennahrung

- hilft die Schulleistungen zu steigern
- erhöht die Konzentration und Ausdauer
- verhindert allzu rasche Lernmüdigkeit
- verbessert das Gedächtnis und die Nerven

GLUTIAGIL-Dragees gibt es in Apotheken!

Wetterwechsel haben auch ihr Gutes

Wetter eine Kolik auslösen. Oder jemand muß schon länger unter Depressionen leiden – bevor er unter Wettereinfluß den Selbstmord-Gedanken in die Tat umsetzt. Und auch ein Herzinfarkt entsteht nicht durch das Wetter: Die Blutgefäße müssen schon verengt sein, ehe ein Wetterwechsel den Infarkt auslösen kann. Er hätte aber ebenso gut unter einer anderen Belastung auftreten können, zum Beispiel beim Schneeschippen.

Smog ist gefährlich

Nur bei einer Wetterlage ist die Frage nach dem „Wie" gelöst, und zwar ausgerechnet bei einer sonnig-schönen. Weitet sich ein Azorenhoch bis nach Mitteleuropa aus oder legt sich ein Hoch über Skandinavien fest und blockt die Tiefausläufer ab, dann freut sich zunächst jeder über das trockene, sonnige Wetter. Aber es kann auch seine Tücken haben – nämlich dort, wo der Mensch störend in das Gleichgewicht der Natur eingegriffen hat, zum Beispiel in industriellen Ballungsräumen wie dem Ruhrgebiet mit seiner starken Luftverschmutzung. Und das zeitigte bereits katastrophale Folgen: Im Januar und Februar 1963 beispielsweise starben in Westdeutschland fast 8000 Menschen mehr, als nach langjährigen Statistiken zu erwarten stand. Ursache war ein Hoch, das vier Wochen unverändert anhielt und die Formation sogenannter Inversionen begünstigte. Das sind „Sperrschichten", die bei Windstille in 200 bis 500 Meter Höhe über dem Erdboden zwischen Kalt- und Warmluftschichten entstehen. Die Industrie- und Autoabgase wurden in die Luft geblasen. Da die Luft sich ohne Wind nicht reinigen konnte, sammelten sie sich nun unterhalb dieser Sperrschichten an und erreichten giftige Konzentrationen (Smog).
Umweltschutz-Gesetze sollen heute dafür sorgen, daß sich eine so gefährliche Situation wie 1963 nicht mehr wiederholen kann. Darüber hinaus wird von automatischen Meßstellen Smog-Alarm ausgelöst, wenn die Abgase eine bestimmte Konzentration überschreiten. Ein Netz automatischer Meßstellen überwacht die Bundesrepublik. Ohne Luftverunreinigung wäre eine solche Schönwetterlage völlig harmlos. Und es zeigt sich, daß das wechselhafte Wetter bei uns nicht nur schlechte Seiten hat: Wenn hier beständiges, heiteres Hochdruckwetter herrschte, müßte auch viel öfter Smog-Alarm gegeben werden.

Was tun gegen Wetterfühligkeit?

Wer arg unter dem Wetterwechsel leidet, sollte zum Arzt gehen: Manchmal liegt eine Krankheit vor, die behandlungsbedürftig ist, zum Beispiel Bluthochdruck. Auch Kopfweh – die häufigste Wetterplage – kann tiefere Ursachen haben. Unkontrolliertes Schmerzmittel-Schlucken schadet hier oft mehr, als es nützt!
Weitere Tips und Hinweise fürs Wohlbefinden in allen Wetterlagen finden Sie in dem Taschenbuch „Wetterfühligkeit" von Dr. med. Volker Faust, Heyne-Verlag, München, 1979.

Und noch etwas fand ein Wissenschaftler, der englische Gelehrte Huntington, um die Jahrhundertwende heraus: Alle großen Kulturen sind dort entstanden, wo häufige Tiefs das Wetter wechselhaft gestalteten. Die Blüte der griechischen Kultur zum Beispiel fand zu einer Zeit statt, als das östliche Mittelmeer von Tiefdruckgebieten wesentlich häufiger heimgesucht wurde als heute.
Eine gute Seite hatte auch der Schlechtwettersommer 1979: Im verregneten Juli war die Zahl der Erkrankungen so niedrig wie schon lange nicht mehr. Alle redeten zwar vom Wetter – krank aber wurden sie selten! ★

Es darf gesüßt werden.

Kaffee-Genu

[illegible] gesüßt im Handumdr[illegible]

[illegible] ohne süße Kalorien*

sommerfrischer Fruchtsalat

Friesentee: kalorienfrei

Hmm Käsekuchen!

Die Zeit der süßen Gewissensbisse ist nun vorbei. Jetzt können Sie sich wieder alles Süße schmecken lassen. Ob Suppen oder Salate. Ob Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts oder Gebäck. Assugrin wünscht allerseits süßen Appetit. Natürlich auch bei köstlich gesüßten Getränken. Schließlich hat Assugrin weder Kalorien noch Kohlenhydrate. So wird alles lecker süß. Wie mit Zucker, ohne Nachgeschmack und ohne zu belasten. Assugrin – ein Produkt der Assugrin-Ernährungsforschung – ist damit die ideale Süße für die moderne Küche. Zum Kochen, Backen und Gefrieren.

Und was man alles mit Assugrin leicht und lecker zaubern kann, sagt Ihnen das „Feinschmecker-Kaloriensparbuch". Es kommt gegen DM 9,80 (Postscheckkonto 40326-204 Hamburg, Doerenkamp GmbH, Assugrin-Kochstudio) sofort portofrei ins Haus.

Es darf gesüßt werden.
Assugrin wünscht süßen Appetit.

Assugrin®.

Ohne Kalorien. Mit gutem Gewissen lecker süßen.

Zur Reduktionsdiät bei Übergewicht und Diabetes.

Medizin FÜR SIE:
Der Patient und sein Recht

Hilfe in den letzten Lebenstagen

„Die Würde des Menschen ist unantastbar" – gilt das heute immer, wenn es ans Sterben geht? Ein Blick in die Intensivstation läßt manchmal daran zweifeln. Ärzte und Juristen bemühen sich um Lösungen dieses Problems

Weltweites Aufsehen erregte vor vier Jahren der „Fall Karen Ann Quinlan" – die junge Amerikanerin hatte nach einer Tabletteneinnahme Alkohol getrunken, dabei eine Vergiftung erlitten und war in tiefe Bewußtlosigkeit versunken. Als abzusehen war, daß sie nach menschlichem Ermessen nie mehr aus diesem Koma erwachen würde, weil wesentliche Gehirnfunktionen für immer erloschen waren, riefen ihre verzweifelten Eltern die Gerichte an: Sie wollten erreichen, daß das Beatmungsgerät abgeschaltet werden durfte, mit dem ihre Tochter künstlich am Leben erhalten wurde. Karen sollte in Würde sterben können, anstatt auf unabsehbare Zeit dahinzuvegetieren.
Obwohl sich die Gerichte schließlich zur Abschalt-Erlaubnis durchrangen, ging der Wunsch der Eltern nicht in Erfüllung: Karen atmet allein weiter, benötigt jedoch ständig Infusionen und Medikamente – ein Mensch, dessen Geist tot ist, dessen Körper aber künstlich am Leben erhalten wird.
Mit dieser Tragödie rückte plötzlich ein Thema ins Blickfeld, das in unserer Gesellschaft sonst eher abgewehrt und verdrängt wird: Tod, Sterben, Sterbehilfe. Die wichtigsten Fragen, die dabei aufgeworfen wurden, lauteten: Muß das Leben in jedem erdenklichen Fall mit allen Mitteln der Medizin verlängert werden? Oder gibt es Gründe, die das Unterlassen von Hilfsmaßnahmen rechtfertigen? Wenn ja, wer darf darüber bestimmen, wann etwa ein Beatmungsgerät abgeschaltet oder gar nicht erst eingeschaltet wird?

Vorrang hat der Wille des Patienten

In den letzten Jahren machte der medizinische Fortschritt die Beantwortung dieser Fragen immer dringlicher, weil immer mehr Menschen trotz „tödlicher" Unfälle und Krankheiten mit Hilfe von Maschinen und künstlicher Ernährung weiter existierten. In einigen Fragen hat man inzwischen Klarheit geschaffen; andere sind noch völlig ungelöst. Das zeigten letzthin auch die Diskussionen auf dem 5. Weltkongreß für Medizinisches Recht in Gent (Belgien).
Fast überall sind sich Mediziner und Juristen in einem Punkt einig: Der Wille eines Todgeweihten hat Vorrang vor dem Willen der Ärzte oder seiner Angehörigen. Das heißt: Lehnt zum Beispiel ein nach menschlichem Ermessen unheilbar Kranker bei klarem Bewußtsein eine bestimmte Behandlung oder jegliches künstliche Hinausschieben seines Todes ab, sind die Ärzte verpflichtet, sich danach zu richten. Sie dürfen ihm keine einzige Maßnahme aufzwingen. In der Bundesrepublik wie in vielen anderen Ländern ist dieses Vorgehen auch juristisch einwandfrei.
Sehr kompliziert bleibt die Situation nach wie vor, wenn der Patient bewußtlos, geistig verwirrt oder zu jung ist, um seinen Willen rechtsverbindlich auszudrücken. In den Richtlinien, die die Bundesärztekammer vor kurzem herausgab, heißt es hierzu: „Die Heilbemühungen sind dann entsprechend dem mutmaßlichen Willen des Patienten auszuführen." Ähnlich formuliert es die Deutsche Gesellschaft für Chirurgie in ihrer neuen „Resolution zur Behandlung Todkranker und Sterbender".
Das bedeutet aber nicht nur, anzunehmen, daß der Patient auf jeden Fall weiterleben möchte. Beide Ärzteorganisationen lassen ausdrücklich die Möglichkeit zu, daß es auch dem Willen des Patienten entsprechen kann, sein Leben nicht mehr künstlich zu verlängern, wenn dieses Leben nur mit unerträglichen Leiden verbunden wäre. Im Einzelfall kann das bedeuten: Der Arzt darf es unterlassen, den nicht urteilsfähigen Patienten (weiterhin) zu beatmen, ihm Medikamente zu geben, ihn künstlich zu ernähren. Er darf einem Sterbenden auch schmerzlindernde Mittel (etwa Morphium) geben, selbst wenn dadurch das Leben um ein paar Tage verkürzt wird. Entscheidet sich der Arzt für diese sogenannte passive Sterbehilfe, macht er sich nicht strafbar.
Aber: Auf jeden Fall verboten ist es ihm, eine „erlösende Spritze" zu geben, selbst wenn der Patient ausdrücklich darum bittet. Und er darf auch keine Mittel bereitstellen, die es dem Kranken ermöglichen, sich selbst umzubringen – also etwa eine tödliche Dosis Tabletten auf den Nachttisch legen. Die aktive Sterbehilfe ist hierzulande nach wie vor (als „vorsätzliche Tötung") strafbar; sie widerspricht auch dem „Eid des Hippokrates", demzufolge der Arzt zu größtem Respekt vor dem Leben der Patienten verpflichtet ist und es nicht aktiv beenden darf.

Eher zuwenig erlauben als zuviel

Wer trägt nun letztlich die Verantwortung, fällt die Entscheidung, wann lebensverlängernde Maßnahmen abgesetzt werden dürfen? Bei uns trifft diese Bürde ausschließlich die behandelnden Ärzte. Natürlich wird, wo immer das möglich ist, die Familie dazu gehört. Und eine sehr wesentliche Entscheidungshilfe ist es, wenn der Patient früher einmal (schriftlich) erklärt hat, daß er den Tod hinauszögernde Maßnahmen für sich ablehnt. Jedoch muß der Arzt auch dann überlegen, ob der Patient diese Erklärung in seinem jetzigen Zustand widerrufen würde, wenn er dazu noch imstande wäre.
Auf dem Genter Kongreß wurde deutlich, daß die Ärzte sich – bei gleicher medizinischer Ausgangssituation – je nach ihren ethischen, moralischen und religiösen Vorstellungen entscheiden würden. Aus diesem Grund – und um jeglichem Mißbrauch vorzubeugen – möchte man in der Sterbehilfe eher zuviel verbieten als zuviel erlauben.
Vor welch schwere Gewissensfragen sich auch die Angehörigen eines Todgeweihten gestellt sehen, wenn sie ihm ein menschenwürdiges Sterben ermöglichen wollen, beschreibt die amerikanische Dozentin Gerda Lerner in ihrem Buch „Ein eigener Tod".*) Mit großer Aufrichtigkeit und Intensität, dabei ganz unpathetisch, schildert sie, wie sich ihr Leben und das ihres Mannes verändern, als er unheilbar an einem Gehirntumor erkrankt. „Es ist für Menschen", schreibt sie, „äußerst schwierig, die Zufälligkeit und Unfairneß des Todes zu akzeptieren." Sterben sei jedoch ein Teil der Erfahrung des Lebens. Dieser Erfahrung offen zu begegnen, kann dem einen Menschen auf dem Weg zum Tod helfen und dem Zurückbleibenden Kraft geben, sein Leben allein weiterzuführen.

Margaret Minker

*) Gerda Lerner: Ein eigener Tod / Der Schlüssel zum Leben. Böhme und Erb Verlag, Düsseldorf 1979. ★

MACHEN SIE SICH 3644 STUNDEN IHRES LEBENS SO ANGENEHM WIE MÖGLICH.

HILDMANN, SIMON, REMPEN & SCHMITZ

Palmen über rauschendem Wasser wirken entspannend. Selbst, wenn sie aus Kunststoff sind.

Machen Sie sich's bequem. Diese Form nimmt auf die menschliche Hinteransicht Rücksicht (Collection Collani).

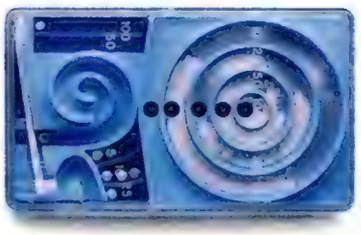
Die Statistik verfolgt unser Leben auch an die geheimsten Orte. Und sagt, daß der Mensch bei einem Alter von 60 Jahren dort rund 3644 Stunden absitzt.

Doch für so viele stille Stunden sind die meisten Örtlichkeiten viel zu ungemütlich eingerichtet. Man drückt sich dort oft auf unbequemen, harten Sitzen herum und traktiert sich zudem auch noch mit ebensolchem Papier.

Und das reinigt weder besonders angenehm noch besonders gründlich.

Hakle macht Ihnen hier darum ein paar Vorschläge, die eine angenehme Erleichterung bedeuten.

Die Mini-Bibliothek findet an jedem Ort Platz.



So vergeht die Sitzungszeit spielend.

Ein sehr saugfähiges, samtweiches Papier, von dem man angenehm berührt ist. Man benutzt es vor dem Griff zu dem feuchten Papier, das zur täglichen Hygiene empfohlen wird.

Das Spezialpapier, das mit einer milden, hautverträglichen Reinigungsflüssigkeit ohne Alkohol getränkt wurde. Es reinigt so gründlich, daß man sich sauber wie frisch gewaschen fühlt.

Auch in der Schweiz und in Österreich erhältlich.

Professor Dr. Elisabeth Müller-Luckmann:
Die Probleme mit dem Partner

Sie bleibt, weil sie sich ihm verpflichtet fühlt

Dankbarkeit ist eine hohe menschliche Tugend. Aber sie kann mangelnde Gefühle nicht ersetzen

Die Frau sagt:

„Mein Verlobter und ich kennen uns seit ewigen Zeiten: schon als Kinder. Jetzt sind wir beide 21 und seit einem Jahr verlobt. Nun habe ich vor einiger Zeit bei einer Freundin deren Bruder kennengelernt, und wir haben uns hoffnungslos ineinander verliebt. Ja, hoffnungslos, denn ich bin ja nicht frei. Sonst würden wir bestimmt heiraten. Wir sind überzeugt, daß wir großartig zusammenpassen. Ich habe dabei gemerkt, daß ich meinen Verlobten gar nicht richtig liebe. Er ist für mich wie ein Bruder oder ein guter Freund.
Aber ich kann ihn doch nicht aufgeben. Wir haben uns schon so viel für den gemeinsamen Hausstand angeschafft, und er hat auch meinem Vater bei dessen Hausbau so treu geholfen. Es bricht mir fast das Herz, aber was hilft's?"

Der Mann sagt:

„Meine Verlobte ist seit einiger Zeit ganz verändert. Sonst war sie eigentlich immer guter Dinge und oft ausgesprochen lustig. Jetzt ist sie in sich gekehrt. Sie hat sehr abgenommen und weint auch schon mal. Spreche ich sie darauf an, sagt sie nur: ‚Ach, sei still, man kann doch nicht immer pfeifen und singen!' Ich habe also überhaupt keine Erklärung und mache mir ernstlich Sorgen, denn natürlich möchte ich keine trübe Tasse zur Frau, so gern ich sie auch habe.
Ob sie vielleicht einen anderen getroffen hat? Aber das kann ich mir nicht denken, denn sie ist ein sehr anhänglicher und treuer Mensch. Was ich tun würde, wenn es wirklich so wäre? Na, sie in Frieden ziehen lassen, denn was kann man mit einer Frau anfangen, die einen anderen im Kopf hat?"

Die Psychologin sagt:

Die beiden liefern ein typisches Beispiel dafür, wie leicht manche Probleme zu lösen wären, wenn man sie mutig und offen anpackte, anstatt sie unter den Teppich zu kehren, seien die Gründe dafür auch scheinbar noch so moralisch.
Warum verlobt man sich eigentlich noch, wenn der Sinn der Verlobungszeit so weit in den Hintergrund getreten ist – ja, mitunter gänzlich vergessen zu sein scheint: sich zu prüfen, sich aufeinander abzustimmen, sich auf der Grundlage des gegenseitigen Eheversprechens innerlich aufeinander zuzubewegen – sich aber nicht so zu profilieren, als sei man bereits ein „altes" Ehepaar.
Denn gerade das soll ja die Verlobungszeit als „Vorschaltzeit" nicht bewirken, so ernst auch das Gelöbnis genommen wird und so stark auch das Motiv, auf die gemeinsame Zukunft hinzuleben, sein sollte. Hier ist einem der Partner dieses Motiv abhandengekommen, und man sollte das als Signal werten und nicht zu ignorieren versuchen.
Daß schon in der Zeit der vorehelichen Bindung ein solcher Gefühlseinbruch stattfinden konnte und von der jungen Frau im Selbstverständnis so deutlich vermerkt wird, scheint zu zeigen: Hier hat sich etwas überlebt – vielleicht, weil es schon zu lange dauert.
Leute, die einander von Kindesbeinen an kennen, führen oft besonders glückliche Ehen, weil sie die breite Basis der vollkommenen Vertrautheit haben. Aber es läßt sich auch das Gegenteil beobachten, nämlich daß solchen Ehen die rechte „Würze" zu fehlen scheint – gerade jene kleine bekömmliche Portion Verschiedenheit, die den Umgang miteinander mit reizvoller Spannung versieht. Dann werden solche Ehen zu eher geschwisterlichen Lebensgemeinschaften, für die wahrhaftig nicht jeder geschaffen ist. Das scheint die junge Frau zu fühlen. Aber auch ihre Begründung für das vermeintlich notwendige Ausharren gibt zu denken, und auch sie scheint beispielhaft für viele vergleichbare Fälle zu sein: Da ist in eine Beziehung etwas investiert worden, nicht nur Gefühl, sondern auch Zeit, Arbeitskraft, Geld. Und das sollte sich nun als fester Kitt erweisen? Falsch!
Jede, aber auch jede mitmenschliche Beziehung schließt eine Art von Investment in sich ein. Alles andere wäre kümmerlich. Wer sich mit einem anderen zusammentut, der gibt alles mögliche her und muß dies tun, ohne ängstlich aufzurechnen, ob und wann und wieviel er jemals dafür zurückbekommt. Oft wird das gerade bei einer Trennung für die Betroffenen innerlich und äußerlich schmerzhaft spürbar. Es ist wohlbekannt, und wir brauchen dies nicht mit Beispielen zu belegen, daß dieser Schmerz sich äußert durch geizerfüllte Gegenrechnungen, in Engherzigkeit und Aggressivität, in Haß und Rache, durch die der Betroffene sich selbst noch ärmer macht.
Denn es ist in der Tat ärmlich, wenn wir menschliche Beziehungen nur unter diesem Aspekt betrachten: Was ich investiere, muß ich wieder herausbekommen, und was ich erhalte, muß ich eines Tages bezahlen. Wer in dieser Form nach „Gewinn" schielt, hat schon von vornherein verloren. Und wer sich vor einem solchen Risiko scheut und sich nicht zu exponieren vermag, verfehlt für sich das Erlebnis voller spontaner Zuwendung zu einem anderen.
Es täte uns allen gut, in dieser Beziehung großherziger zu verfahren, als wir es zumeist tun. So hat es auch hier keinen Sinn, dem Verlobten schlicht zu unterstellen, ihm sei an der „Belohnung" für seine Hilfsbereitschaft gelegen. Wenn ein Gefühl sich erschöpft hat, ist es ehrlicher, klüger und auf die Dauer auch schonender, sich dazu zu bekennen.
Gewiß, es gehört Mut dazu, einen Menschen zu enttäuschen. Aber besser jetzt als später durch eine Ehescheidung, die wohl doch irgendwann ins Haus stehen würde. Und wenn sich die große Liebe zum anderen als ein kurzes Strohfeuer erweist? Dann hätte sie wenigstens eine Klärung der wahren Gefühle herbeigeführt. Man kann es nicht oft genug sagen: Lieber keine Partnerschaft als eine, in der nichts mehr stimmt.

Jetzt auch als Buch

Die bisherigen Beiträge von Frau Prof. Dr. Elisabeth Müller-Luckmann über Probleme mit dem Partner erscheinen gesammelt als Buch unter dem Titel „Wie man den Alltag zu zweit besteht". Lichtenberg Verlag, München.

In der nächsten FÜR SIE: Mein Mann hat nie Zeit ★

Für eine strahlend frische Haut. Vichy kreiert Vichyderm.

Die Bedeutung der Zelltätigkeit der Epidermis.

Die gut geregelte Zelltätigkeit in der Epidermis (Oberhaut) bestimmt das frische Aussehen der Haut. Wenn diese Aktivität nachläßt, beginnt die Haut – besonders die feine und trockene – zu spannen. Sie wird stumpf.

Um Ihrer Haut zu helfen, das strahlend frische Aussehen wiederzugewinnen, hat Vichy eine neue Creme entwickelt: Vichyderm.

Vichyderm regt die Zelltätigkeit der Epidermis an.

Wie wirkt die neue Creme von Vichy?

Es ist bewiesen, daß Vichyderm dank der in ihr enthaltenen biologischen Extrakte:

- die Zellerneuerung der Epidermis anregt; die Epidermis wird dadurch widerstandsfähiger.
- die Talgproduktion verbessert; die Haut wird dann geschmeidiger.

Wenn Sie Vichyderm täglich auftragen, am besten abends, wird Ihre Haut nach etwa drei Wochen sichtbar glatter, erholter und strahlend frisch.

Unverbindliche Preisempfehlung DM 20,–.

Vichyderm regt die Zelltätigkeit der Epidermis an.

Vichyderm von Vichy. Nur in der Apotheke.

Wellensittich, Fink & Co.

Buntgefiederte Hausgenossen werden immer beliebter. FÜR SIE-Tierexpertin Leni Fiedelmeier stellt Ihnen die bekanntesten Arten vor und gibt Tips für die richtige Pflege

1

2

3

4

5

1 *Kanarienvögel: Es werden Gesangs-, Farb- und Gestaltskanarienvögel gezüchtet. Einzelhaltung ist möglich. (Gestaltskanaris sind keine sehr guten Sänger.) Preis: ab 45,– DM.*

2 *Diamantfinken: Diese schön gezeichneten Prachtfinken haben ein sehr ruhiges Wesen. Männchen und Weibchen sind schwer zu unterscheiden. Preis: ca. 50,– DM.*

3 *Schönbürzel: Männchen und Weibchen sind in der Färbung nahezu gleich. Das Männchen ist an seinen flötenden Rufen zu erkennen. (Diese Vögel müssen animalisches Futter bekommen!) Preis: ab 26,– DM.*

4 *Schmetterlingsfinken: Bei richtiger Haltung werden sie sehr zahm. Sie brauchen einen geräumigen Käfig, damit ihr schmetterlingsartiger Flug zur Geltung kommt. (Männchen am roten Ohrfleck zu erkennen.) Preis: ab ca. 50,– DM.*

5 *Wellensittiche: Sie sind heute die beliebtesten Stubenvögel und werden in vielen Farben gezüchtet. Nicht alle lernen sprechen! Paarweise Haltung ist natürlicher (aber dann „sprechen" sie bestimmt nicht!). Preis: ab 20,– DM für Weibchen, ab 30,– DM für Männchen.*

6 *Reisfinken: Es gibt eine graue Wildform und eine weiße Zuchtform. (Die Geschlechter sind nur am Gesang des Männchens zu unterscheiden.) Preis je Paar: Wildform ca. 50,– DM, weiße Zuchtform ca. 95,– DM.*

7 *Nymphensittich: Diesen Mini-Kakadu gibt es auch in Weiß und gescheckt. Manche lernen etwas sprechen. (Oft sind sie große Schreier!) Preis: von 60,– DM bis ca. 100,– DM.*

8 *Roter Tropfenastrild: Dieser Prachtfink kann sehr zutraulich werden. Männchen und Weibchen sind unterschiedlich gefärbt. Preis: ca. 110,– DM.*

9 *Grauastrild: Kleiner, robuster Prachtfink. Männchen und Weibchen sind schwer zu unterscheiden, da beide den gleichen Gesang hören lassen. Preis: ab 14,– DM.*

6

7

8

9

Jeder Vogel ist ein Star

10 *Graupapagei: Für diesen besonders sprechbegabten Vogel muß man viel Zeit haben, denn er ist gar nicht gern allein. Preis: ab 800,– DM.*

Wenn Sie sich entschlossen haben, einen Vogel zu kaufen, sollten Sie sich dafür möglichst viel Zeit lassen. Denn es ist wichtig, daß Sie das Tier Ihrer Wahl genau beobachten: Ein gesunder Vogel ist lebhaft, hat klare Augen und ein glattes Gefieder. Verklebte Federn am After des Vogels zeigen Durchfall an. Ausfluß aus Augen oder Nase signalisiert eine Erkältung. Weißlicher Belag an den Beinchen oder Krusten um den Schnabel verraten Parasitenbefall.
Einen Vogel am Spätnachmittag oder gar am Abend zu kaufen, ist nicht ratsam. Denn die Tiere sind dann oft schon müde. Man kann also nicht erkennen, ob es echte Schläfrigkeit oder krankheitsbedingte Trägheit ist.

Welcher Käfig ist richtig?

Für das Wohlbefinden eines Vogels ist der richtige Käfig besonders wichtig. Denn in ihm muß er die meiste Zeit seines Lebens verbringen. Es kommt deshalb nicht darauf an, daß der Käfig besonders schön aussieht – er muß vor allem für den Vogel geeignet sein. Grundsätzlich gilt folgendes: Je größer und schlichter der Käfig ist, um so besser hat es der Insasse. Rundkäfige z. B. sind nichts für Vögel, die gern ihre Flügel gebrauchen. Sie eignen sich allenfalls für Papageien. Längliche Käfige sind im allgemeinen wesentlich besser als quadratische. Denn sie bieten dem Vogel mehr Bewegungsfreiheit zum Hüpfen und Flattern.
Für Sittiche sollte der Käfig quergedrahtet sein, damit die Tiere besser am Gitter herumturnen können. Bei Käfigen für die sehr kleinen Prachtfinkenarten darf der Abstand zwischen den Gitterstäben nicht mehr als 10 Millimeter betragen. Für die größeren Vogelarten dürfen es 12 Millimeter sein. Ist der Abstand nämlich zu groß, können die Vögel ihr Köpfchen zwischen die Stäbe stecken. Wegen der „sperrigen" Federn bekommen Sie es dann aber nicht wieder zurück, und das kann lebensgefährlich sein.

Badehaus – ja oder nein?

Damit die Tiere gesund bleiben, ist Sauberkeit unerläßlich. Sorgen Sie dafür, daß stets genügend Vogelsand vorhanden ist. Streuen Sie ihn nicht zu dünn, damit der Vogel „weich landen" kann. Falsche Sparsamkeit geht hier nämlich auf Kosten der gesunden Vogelbeinchen. Trink- und Futtergefäße sollten sich stets außen am Käfig befinden, damit sie nicht durch Vogelkot verschmutzt werden können.
Ein Badehaus ist für Kanarienvögel und Finken unerläßlich. Sittiche dagegen haben nur selten Lust zu einem Vollbad, sie wälzen sich aber gern auf nassen Blättern. Der Graupapagei braucht zu seinem Wohlbefinden regelmäßig ein Duschbad mit zimmerwarmem Wasser. Die Blumenbrause eignet sich gut dafür.

Was wird gefüttert?

Futter gibt es für jede Vogelart in wohlausgewogener Zusammenstellung zu kaufen. Trotzdem ist einiges zu beachten: Geben Sie zu viel Körner, wird der Vogel schnell zu fett. Denn er ist ja in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Zusatzfutter „frisch aus der Natur" ist aber für seine Gesundheit sehr wichtig. Vor allem die beliebte Vogelmiere – halbreife und reife Samenstände von allerlei Gräsern – sowie Beeren (insbesondere Wildbeeren) werden fast immer gern genommen. Ebenso Apfelstückchen und oft auch Gurke.
Bei Kopfsalat ist Vorsicht geboten. Man sollte ihn nur geben, wenn er mit Sicherheit nicht gespritzt worden ist! Viele Vögel mögen auch geraspelte Möhren. Allerdings: Frischfutter darf nicht zu reichlich gefüttert werden, damit's keinen Durchfall gibt. Und selbstverständlich muß alles auch wirklich frisch sein. Sittiche und Papageien mögen frische Zweige (besonders von Holunder und Weide) sehr gern. Das Nagen daran ist für ihren Schnabel gut, und die Bitterstoffe unter der Rinde nützen ihrem Organismus.

Was muß man beim Freiflug beachten?

Wollen Sie Ihrem gefiederten Hausgenossen einen Freiflug gestatten, beachten Sie folgendes:
○ Niemals den neu gekauften Vogel gleich aus dem Käfig lassen! Das endet nur mit einer großen Jagd auf ihn, die ihn sehr verängstigt. Der Vogel muß seine neue Umwelt erst mal vom Käfig aus beobachten und kennenlernen. Ihn zu verlassen, sollte ihm frühestens nach 14 Tagen erlaubt werden. Bei sehr scheuen Vögeln wartet man besser noch länger.
○ Niemals darf außerhalb des Käfigs gefüttert werden. Der Vogel muß lernen, daß er seinen Hunger nur im Käfig stillen kann.
○ Vergessen Sie nie, vor dem Freiflug die Fenster zu schließen!
Schreiben Sie uns, wenn Sie noch Fragen haben. Leni Fiedelmeier antwortet Ihnen gern. Viel Wissenswertes steht in ihren Büchern „Mehr Spaß mit Wellensittichen" und „Mehr Spaß mit Kanarienvögeln und Prachtfinken", erschienen im Schneider-Verlag.
„Der Graupapagei" und „Papageien in Haus und Garten" sind besonders interessante Bücher von Wolfgang de Grahl, erschienen im Ulmer-Verlag.

Fotos: W. de Grahl, Dr. Jesse, Bavaria, Mauritius, Zefa

Es gibt eine Schlankheitskur, die Sie nicht traurig macht, weil Sie fröhlich weiteressen dürfen.

Wer hungern muß, um abzunehmen, sieht meist einer schlimmen Zeit entgegen. Denn eine schlemmende, naschende Umwelt nimmt wenig Rücksicht auf die guten Vorsätze. Man wird leicht rückfällig.

Deshalb gibt es Recatol. Damit können Sie eine Schlankheitskur machen, bei der Sie fröhlich weiteressen dürfen. Denn Recatol macht aus einem heißen Hunger einen mäßigen Appetit.

Wenn Sie morgens nach einem guten Frühstück eine Kapsel einnehmen, können Sie dem Tag mit seinen leckeren Versuchungen gelassen entgegensehen; denn Recatol hat Langzeitwirkung. Der Wirkstoff, der den Appetit dämpft, wird über den Tag verteilt nach und nach abgegeben.

Der Erfolg zeigt sich auf der Waage, und im neuen Kleid, das Sie in strahlender Laune ausführen.

Denn Recatol sorgt auch dafür, daß Sie ausgeglichen bleiben. Mit den Vitaminen C, B_1 und B_6, die gut für Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Nerven sind.

Kennen Sie eine fröhlichere Art, wieder zu einer beneidenswert schlanken Figur zu kommen?

Recatol erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Recatol. Abnehmen und Mensch bleiben.

Zur Appetitzügelung bei erwünschter Reduzierung ernahrungsbedingten Übergewichts und zur Vorbeugung unerwünschter Gewichtszunahme. Im allgemeinen ist Recatol gut verträglich. Bei besonders empfindlichen Personen können Unruhe, beschleunigter Herzschlag oder Herzklopfen auftreten, gelegentlich kann das Einschlafen erschwert sein. Bei krankhaft erhöhtem Blutdruck, Schilddrüsenüberfunktion, Herzjagen, schwerer Angina pectoris, Nebennierenmarktumor, Grünem Star, Prostatavergrößerung und psychiatrischen Erkrankungen sowie während der Schwangerschaft, der Stillzeit und im Kindesalter soll Recatol, wie alle Appetitzügler, nicht eingenommen werden, es sei denn, der Arzt hat es ausdrücklich gestattet. Appetitzügler sollen über längere Zeit sowie in höheren Dosen nicht ohne ärztlichen Rat angewendet werden. Woelm Pharma. 3440 Eschwege

Nehmen Sie den Spaten nicht zu schwer

Außer dem Gewicht sind Form, Material und Verarbeitung wichtig

Zweimal im Jahr ruft den Hobby-Gärtner die Pflicht: Im Frühling und im Herbst muß der Garten umgegraben werden. Ob das eine schwere körperliche Anstrengung wird oder eine Beschäftigung, die auch noch Spaß macht, können Sie von vornherein selbst mit beeinflussen. Mit einem guten Spaten, der in der Größe und im Gewicht zu Ihnen und in seiner Form und seinen Maßen zu Ihrem Boden paßt, haben Sie es im wahrsten Sinne in der Hand, sich diese Arbeit zu erleichtern.

Für den FÜR SIE-Spaten-Test wählten wir aus der Vielzahl der Spezialspaten und unterschiedlichen Modelle das von allen führenden Herstellern angebotene „Gärtnermodell" aus. Denn mit seinem fast rechteckigen Blatt ist dieser Spaten in jedem normalen Garten gut zu verwenden. Für bestimmte Böden, etwa besonders harte Erde, können andere Blattformen eventuell besser geeignet sein. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Händler oder einen erfahreneren Gartennachbarn.

19 gute Spaten stellen wir Ihnen hier vor. Sie haben im praktischen Grabetest auf mittelschwerem Lehmboden und bei der Überprüfung des Materials und der Verarbeitung ihre Qualität, Belastbarkeit und Gebrauchsfähigkeit bewiesen. Der praktische Grabetest zeigte auch, was außer dem Spaten wichtig ist: die Körperhaltung beim Graben und die Länge des Spatens im Verhältnis zur Körpergröße. Die ideale Länge hat ein Spaten, wenn die Oberkante des Griffs (bei auf den Boden aufgesetztem Spatenblatt) bis an den unteren kurzen Rippenbogen des Grabenden reicht.

Gute Spaten, verschieden im Gewicht: mittelschwer, leicht und schwer.

Woran erkennt man einen guten Spaten?

Ein Spaten besteht aus dem Spatenblatt, der Dülle oder den Federn zur Befestigung des Blattes am Stiel, dem Spatenstiel und dem Griff. Das Spatenblatt kann mit einem angebördelten oder aufgenieteten Trittschutz ausgestattet sein. Nach der DIN-Norm sollten Spatenblatt und Dülle oder Federn aus einem Stück Stahl gewalzt oder geschmiedet sein. Es muß in mindestens 15 mm Breite entlang der Einstichkante gehärtet und an der Schneide (Einstichfläche) angeschärft sein.

Federn oder Dülle müssen gratfrei sein und eng am Stiel anliegen. Entscheidend ist, daß keine Erde zwischen dem Stiel und der Feder oder Dülle eindringen kann. Das Spatenblatt soll in der Normalausführung nicht länger als 285 mm sein und von oben nach unten geringfügig schmaler werden. Das Umgraben ist dadurch leichter, da sich der Reibungswiderstand beim Einstich in die Erde verringert. Bei der leichteren Ausführung soll die Blattlänge 250 mm nicht überschreiten.

Der Stiel sollte aus Esche, er kann aber auch aus Weißbuche sein. Er darf höchstens drei einzelne Punkt-Äste bis zu einer Größe von 5 mm Durchmesser aufweisen. Rinde, Risse oder sonstige Beschädigungen irgendwelcher Art zeigen eine schlechte Qualität. Die Stiele müssen glatt bearbeitet und geschliffen sein. Sie sollten geölt, gewachst oder lackiert sein. Lackierte Stiele können allerdings leicht in der Hand rutschen und führen eventuell zu verschwitzten Händen. Der Stiel kann gerade oder zum Spatenblatt hin leicht gebogen sein.

Der Griff, wie der Stiel aus Eschen- oder Weißbuchenholz, muß am Stiel eingezapft, mit einem Holznagel befestigt, mit Krampen oder Nägeln gesichert und zusätzlich verleimt sein. Er wird in den unterschiedlichsten Formen (Foto Seite 278) angeboten. In der DIN-Norm wird die Schnittkrücke als besonders geeignet herausgestellt. Aber auch andere

Erntefrische Qualität...

strengstens geprüft...

Deutsche Erdbeer-Konfitüren.

Unsere Landwirte bauen nur ausgewählte aromareiche Sorten an, die fruchtschonend verarbeitet werden. Das strengste Lebensmittelgesetz der Welt und freiwillige Selbstkontrollen garantieren hervorragende Qualität.

Der Vorteil für Sie: Wichtige Vitamine, wertvolle Mineralstoffe und der herzhafte Geschmack bleiben erhalten.

Es lohnt sich also, auf die deutsche Herkunft zu achten.

gut geschaut...
ist gut gekauft!

Essen aus Deutschland.
Qualität, die von der Frische kommt.

Es lohnt sich, alles über deutsche Konserven zu wissen. Schicken Sie mir deshalb Ihre Broschüre »Alles über deutsche Konserven« mit vielen Rezepttips zu. Die Schutzgebühr von DM 3.– liegt in Briefmarken bei.
»Ratgeber Deutsche Konserven« Postfach 9999, 4830 Gütersloh

Name

Anschrift

9HFS22

Auch richtig graben will gelernt sein

T-Grifformen wie Eikrücke, Fassonkrücke, D-Griff, Y-Griff und Knopfgriff sind weiterhin im Handel. Wählen Sie das Modell aus, das Ihnen am besten in der Hand liegt. Aber denken Sie daran, daß Griffe, die durch ihre Form eine bestimmte Fingerhaltung erzwingen, bei längerem Gebrauch sehr hinderlich werden, Quetschungen und Blasen verursachen können.

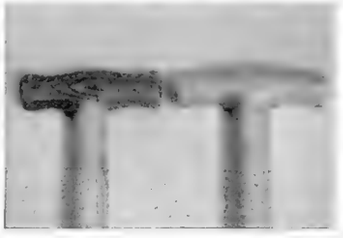
Berücksichtigen Sie beim Kauf das Gesamtgewicht. Ein Spaten sollte zwischen 1400 g (Leicht- oder Damenspaten) und 2300 g (Normalspaten) wiegen. Ein bestimmtes Mindestgewicht ist für die Stabilität nötig und wichtig, damit der Spaten in die Erde eindringen kann. Ein zu schwerer Spaten strengt unnötig an.

Wofür ist der Trittschutz gut?

Bei der Kultivierung eines Stückes Brachland oder beim Umgraben einer Wiese, an deren Urbarmachung Sie sich mal so richtig austoben wollen, kann Ihnen ein Trittschutz wirksame Hilfe leisten. Sie setzen dann nicht nur beide Arme, sondern zusätzlich noch ein Bein zum Arbeiten ein. Wenn Sie dafür einen Spaten mit angebördeltem oder aufgenietetem Trittschutz verwenden, kann

Sie sitzen am Blatt und sollen den Spaten-Stiel ganz fest umschlossen halten: (von links) Schwanenhalsdülle, Doppelfeder, Dülle.

Die T-Griffe gelten als besonders handgerecht: Links die Fassonkrücke mit Fingermulden, rechts die sehr bekannte Schnittkrücke.



das Ihre Arbeit erleichtern. Von aufsetzbaren Trittschutzen aus Kunststoff ist allgemein abzuraten, weil sie nicht gut halten. Nach den ersten Spatenstichen liegen sie eventuell schon irgendwo im Acker und sind auch nach längerem Suchen kaum wiederzufinden. Trittschutze aus Metall hielten in unserem Test gut auf dem Spatenblatt. Ein Spaten mit angebördeltem Trittschutz sollte immer der Zweit- oder Drittspaten sein. Für die normale Gartenarbeit ist ein Trittschutz nicht erforderlich, er könnte sogar stören.

So graben Sie richtig: Den Körper und besonders die Fuß- und Kniegelenke locker halten (unten), den Fuß nur mit dem Ballen aufsetzen!

So graben Sie richtig

Wer bisher nur beim Graben zugesehen hat, nimmt meistens an, daß es kaum etwas Leichteres gibt, als ein Stück Land umzugraben. Daß das nicht stimmt, stellt man erst fest, wenn man selbst zum Spaten greift. Bereits nach wenigen Minuten kommt man ins Schwitzen, und man muß feststellen, daß Graben doch so etwas wie Schinderei ist. Dann fängt man zwangsläufig an zu überlegen, wie man wohl richtig und kräftesparender graben könnte. Hier ein paar Tips dafür:

Kontrollieren Sie Ihre Körperhaltung (siehe Zeichnung): Entscheidend ist die Stellung Ihrer Füße.

Zu eng gestellte Füße geben dem Körper zu wenig Halt. Der Körper schwankt, die ganze Arbeit wird unsicher. Zu weit gestellte Füße führen zu übergroßer Anstrengung und zu einem zu flachen Einstich des Spatens. Wichtig ist eine lockere Haltung des Körpers, der Fuß- und Kniegelenke.

Den Spaten möglichst mit einem kräftigen Stich ins Erdreich stoßen. Hierbei sollten Sie mit Ihrem Körpergewicht den Armdruck verstärken. Der Führ-Arm (das ist der Arm, dessen Hand den Spaten unten umfaßt) leitet den Spaten in die Erde, mit dem anderen Arm drücken Sie kräftig zu. Der Fuß tritt auf der Seite der Führ-Hand auf den Trittschutz.

Welche Gewichtsklasse soll's sein? Die 19 empfehlenswerten Spaten aus unserem Test, alle mit „Gärtner"-Blatt aus Stahl (wenn nicht anders angegeben), Schnitt- oder Fassonkrücke und ca. 85 cm langem Stiel, sind unterschiedlich schwer. Damit Sie das richtige Modell leichter finden, haben wir die Spaten in drei Gewichtsklassen eingeteilt. Fast alle sind auch mit anderen Griff-Formen und anderen Stiellängen zu haben.

Leicht- oder Damenspaten mit einem Gesamtgewicht zwischen ca. 1300 und 1500 Gramm.

Hersteller Gardena, 7900 Ulm:
Modell 107, ca. 1330 Gramm, kein Trittschutz, Doppelfeder, Schnittkrücke. Preis: ca. 43,– DM.

Hersteller Romulus, 5600 Wuppertal 12:
Freizeit-Spaten 244-800, ca. 1425 Gramm, kein Trittschutz, Dülle, Schnittkrücke. Preis: ca. 23,– DM.

Hersteller Schwäbische Hüttenwerke GmbH, 7292 Baiersbronn-Friedrichstal:
Filia 551, ca. 1470 Gramm, ohne oder mit Trittschutz aus Metall, Doppelfeder, Schnittkrücke. Preis ca. 39,– D-Mark.
Filia 559 (Spatenblatt aus rostfreiem Edelstahl), ca. 1410 Gramm, ohne oder mit Trittschutz aus Kunststoff, Doppelfeder, Schnittkrücke. Preis: ca. 75,– DM.
Alu-Gärtnerspaten Nr. 556 (Spatenblatt aus ölgehärtetem Aluminium), ca. 1395 Gramm, mit aufgenietetem Alu-Trittschutz, Doppelfeder, Schnittkrücke. Preis: ca. 53,– DM.

Hersteller Idealspaten A. Bredt & Co. KG, 5804 Herdecke:
Britta 1501, ca. 1360 Gramm, ohne oder mit Trittschutz aus Metall, Doppelfeder, Schnittkrücke. Preis: ca. 40,– DM.
Britta 1601 (Spatenblatt aus rostfreiem Edelstahl), ca. 1450 Gramm, ohne oder mit Trittschutz aus Kunststoff, Doppelfeder, Schnittkrücke. Preis: ca. 88,– DM.

Mittelschwere Spaten mit einem Gesamtgewicht zwischen 1500 und 1800 Gramm.

Hersteller Gardena, 7900 Ulm:
Modell 108, ca. 1720 Gramm, mit Trittschutz aus Kunststoff, Doppelfeder, Schnittkrücke. Preis: ca. 38,– D-Mark.

Hersteller Krampe, 5805 Breckerfeld 2:
Botanik 55, ca. 1690 Gramm, Trittschutz aus Metall, Doppelfeder, Fassonkrücke. Preis: ca. 36,– DM.
Madame 551, ca. 1600 Gramm, Trittschutz aus Metall, Doppelfeder, Fassonkrücke. Preis: ca. 34,– DM.

Hersteller Romulus, 5600 Wuppertal 12:
Modell 243-800, ca. 1630 Gramm, kein Trittschutz, Dülle, Schnittkrücke. Preis: ca. 27,– DM.

Hersteller Idealspaten A. Bredt & Co. KG, 5804 Herdecke:
Hobby 1201, ca. 1690 Gramm, ohne und mit Trittschutz aus Metall, Schwanenhalsdülle, Schnittkrücke. Preis: ca. 53,– DM.
Neuling 1401, Größe 2. Gewicht ca. 1810 Gramm, ohne oder mit Trittschutz aus Metall, Doppelfeder, Fassonkrücke. Preis: ca. 45,– DM.

Mittelschwerer bis schwerer Spaten von ca. 2000 bis 2300 Gramm Gesamtgewicht, auch für schwere Böden.

Hersteller Idealspaten A. Bredt & Co. KG, 5804 Herdecke:
Ecco – Nr. 1101, ca. 2170 Gramm, ohne oder mit Trittschutz aus Metall, Schwanenhalsdülle, Schnittkrücke. Preis: ca. 55,– DM.
Ideal 1001, ca. 2120 Gramm, ohne oder mit Trittschutz aus Metall, Doppelfeder, Schnittkrücke. Preis: ca. 55,– DM.

Hersteller Schwäbische Hüttenwerke GmbH, 7292 Baiersbronn-Friedrichstal:
Herkules 552, ca. 2250 Gramm, ohne oder mit Trittschutz aus Metall, Schwanenhalsdülle, Schnittkrücke. Preis: ca. 33,– DM.
Filius Nr. 553, ca. 2200 Gramm, ohne oder mit Trittschutz aus Metall, Schwanenhalsdülle, Schnittkrücke. Preis: ca. 31,– DM.
Herold Nr. 550, ca. 2045 Gramm, ohne oder mit Trittschutz aus Metall, Doppelfeder, Schnittkrücke. Preis: ca. 45,– DM.

Hersteller Wolf-Geräte, 5240 Betzdorf:
AC-Spaten, ca. 2120 Gramm, kein Trittschutz, Schwanenhalsdülle, Schnittkrücke. Preis: ca. 50,– DM.

Fotos: Wolfgang Schult; Zeichnungen: Eric B. Myrow ★

Das Spiegelbild beweist:
dor macht wirklich mehr als sauber.

dor nimmt den Schmutz bewahrt den Glanz.

Glanz im ganzen Haus! Mit dem Allzweck-reiniger, der mehr als nur sauber macht:

dor schont überall den Glanz beim Putzen – selbst bei starkem Schmutz.

Zeichnung: Rudolf Wernitz

Vier Wege zum eigenen Auto

Wer kein Bargeld hat, kann meist einen Kredit aufnehmen oder einen Leasing-Wagen fahren

fugoa schlank

Dragees zur Unterstützung jeder Schlankheitsdiät

Fugoa depot macht jede Diät leichter und erfolgreicher. Ein Dragee am Morgen nimmt den Hunger für den ganzen Tag und kompensiert durch einen rein pflanzlichen Wirkstoff die auftretende Darmträgheit.

fugoa depot
die bewährte Schlankheitshilfe

Apotheke

fugoa depot: Zur Unterstützung der Schlankheitsdiät, zur Reduzierung des Übergewichts • Nebenwirkungen und Hinweise: fugoa depot ist im allgemeinen gut verträglich. Bei besonders empfindlich reagierenden Personen kann es in Ausnahmefällen zu leichten Unruhegefühlen oder Einschlafschwierigkeiten kommen. In seltenen Fällen wird bei extrem anfälligen Personen die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt • Gegenanzeigen: Personen mit zu hohem Blutdruck, erhöhtem Augeninnendruck, Prostatavergrößerungen, Schilddrüsen- und Nierenfunktionsstörungen, organischen Herzerkrankungen oder Darmverschluß sollten auf die Einnahme von fugoa depot verzichten. Während der Schwangerschaft sollten grundsätzlich alle Mittel, so auch fugoa depot, nur unter Aufsicht des Arztes eingenommen werden • Die Einnahme über längere Zeit oder in höherer als der angegebenen Tagesdosis soll nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen.

E. Scheurich Pharmwerk GmbH, Appenweier/Baden

Hätten Sie's gedacht? Nur jeder vierte Pkw in der Bundesrepublik Deutschland ist mit Spargroschen bezahlt. Alle anderen gehören ihren Käufern erst einmal gar nicht, denn sie sind mit geliehenem Geld gekauft. Geliehen bei einer Bank oder Sparkasse oder direkt beim Händler.
Und immer mehr Privatleute entscheiden sich auch fürs Leasing (to lease = pachten, leihen). Sie fahren also einen gepachteten Wagen, den Sie nur etwa zur Hälfte bezahlen müssen.
Eigenes Geld, Bank-Kredit, Händler-Kredit und Leasing sind also die vier hauptsächlichen Finanzierungsarten für Privatwagen. Welche Vor- und Nachteile haben sie?

Eigenes Geld

Man legt dem Händler die Kaufsumme oder zumindest einen beglaubigten Bankscheck bar auf den Tisch. In unserem Beispiel sind das 12545,– DM für einen fabrikfrischen Opel Ascona. Dem Käufer gehört dann der Wagen sofort und vollständig, er kann ihn z. B. jederzeit verkaufen. Niemand schreibt ihm bestimmte Fachwerkstätten oder besonders teure Versicherungen vor. Aber meist hat er lange dafür sparen müssen und hat nun auch kein Geld mehr, um anderes zu bezahlen. Die Reise, der Hausbau oder die Einbauküche müssen erst einmal wieder warten.

Bank- oder Händler-Kredit

Ein paar Ausgaben extra leisten kann sich, wer sein Auto überwiegend mit Fremdmitteln bezahlt. Entweder leiht er sich das Geld von seiner Bank oder Sparkasse (Effektivzins und monatliche Zinsbelastung beachten!) oder von dem Händler, bei dem er den Wagen kauft. Wobei der Händler meist auch mit einer Bank oder Sparkasse zusammenarbeitet, meist also auch noch an der Kreditvermittlung verdienen möchte. Der Nachteil der Finanzierung mit Kredit: Der Geldgeber, also Bank, Sparkasse oder Händler, behält sich das Eigentum an dem Wagen vor, bis der Kredit zurückgezahlt ist. Mit anderen Worten: Man hat zwar den Wagen voll bezahlt, er gehört einem aber trotzdem nicht. Er kann z. B. nicht weiterverkauft oder gepfändet werden. Der Kraftfahrzeugbrief bleibt als Sicherheit beim Geldgeber, sofern man nicht andere Sicherheiten, wie Wertpapiere oder Sparbücher, anstelle des Briefes anbieten kann.

Leasing

Aus den USA kommt die neueste, vierte Form der Autofinanzierung, das Leasing. Experten schätzen den Marktanteil des Privat-Pkw-Leasings am gesamten Privatfuhrpark in den Vereinigten Staaten auf runde 40 Prozent. Eine Zahl, die recht utopisch klingt, aber nach dem Willen der bundesdeutschen Leasing-Unternehmen soll es auch bei uns bald so aussehen. Im privaten Bereich wohlgemerkt.
Für Firmen kann es schon aus steuerlichen Gründen sehr vorteilhaft sein, einen Pkw, den ganzen Fuhrpark oder andere Investitionsgüter zu leasen. Für den Privatmann aber kann diese Art der Autofinanzierung recht teuer werden.
Auf den ersten Blick ist die Verlockung groß, die Vorteile scheinen zu überwiegen.
Wer einen Leasing-Vertrag abschließt, zahlt erst einmal etwa 20 Prozent vom Neuwagenpreis an. Dafür bekommt er von der Leasing-Firma sein Wunschauto vor die Tür gestellt. Der Leasing-Nehmer zahlt dann ein monatliches Mietgeld für das Fahrzeug.
Mit diesem Betrag zahlt er in zwei Jahren im Schnitt noch etwa 30 Prozent des Neuwagenpreises – je nach Wagentyp unterschiedlich. Er finanziert also nur den halben Wagen. Entsprechend niedrig sind dann auch die monatlichen Leasing-Raten im Vergleich mit den Tilgungs-Raten bei der Bank- oder bei

neu schlank werden kann so gut schmecken

fugoa Eiweiß-Diät

mit Vitaminen und Mineralstoffen

- macht schlank, weil jede Tagesration nur 3.540 kJ bzw. 834 Kilokalorien hat
- ohne Hunger, durch hochwertiges Eiweiß
- schmeckt ausgezeichnet
- einfach in Wasser auflösen

Auch in der Schweiz erhältlich Apotheke

fugoa Eiweiß-Diät ... und schlank werden ist ein Genuß

Warum nehmen immer mehr Verbraucher bei Schuppen crisan?

Ich habe schon viel ausprobiert. Jetzt nehme ich Crisan und bleibe dabei.

Dank Crisan habe ich jetzt keine Schuppen-Probleme mehr.

Ich kann bestätigen: Crisan kann mehr als ein normales Shampoo.

Ich nehme Crisan, weil mir nichts besser hilft.

Sind Sie auch einer der zufriedenen Crisan-Verwender? Dann sagen Sie es in unserer nächsten Anzeige. Schicken Sie ein möglichst nettes Foto an Wella AG., Postfach 4028, 6100 Darmstadt, Kennwort: Crisan

WELLA

crisan

die Kur im Shampoo löst Haarprobleme gleich beim Waschen.

Erhältlich bei Drogerien, Friseuren, Kaufhaus-Parfümerien und Parfümerien.

Auf die Gesamtbelastung achten

der Händler-Finanzierung. Die Endabrechnung nach Ablauf des Leasing-Vertrages wird jedoch den Autofahrer enttäuschen, der geglaubt hat, mit einem geleasten Auto billiger zu fahren. Nach Ablauf von zwei Jahren (in unserem Beispiel) steht er nämlich mit leeren Händen da. Den Wagen gibt er an die Leasing-Firma zurück. Der normale Kreditnehmer dagegen ist nun, nach Rückzahlung des Kredits, Eigentümer seines Fahrzeugs, das nach 2 Jahren meist noch 60 bis 70 Prozent des Anschaffungspreises wert ist.

Außerdem kommt noch hinzu, daß Bank, Sparkasse oder Händler dem Autofahrer keinerlei Vorschriften machen, wie er sein Fahrzeug zu versichern und zu warten hat. Der Leasinggeber dagegen schreibt zum Beispiel die recht teure Vollkaskoversicherung vor und verpflichtet den Leasingnehmer, jede Inspektion wahrzunehmen und jede Reparatur in einer Fachwerkstatt durchführen zu lassen. Vor allem diese Mehrkosten machen das Leasing für den Privatmann teuer.

Trotzdem kann das Leasen der beste Weg zum eigenen Auto sein, wenn man keinen Kredit aufnehmen und nur geringe Monatsraten zahlen kann oder will.

Die Finanzierungen im Vergleich *

Auf den ersten Blick scheint das Leasing gegenüber der herkömmlichen Form der Finanzierung nur unerheblich teurer, wenn der Leasing-Vertrag über 2 Jahre läuft und der Sparkassen- oder Händler-Kredit über den gleichen Zeitraum abgeschlossen wird.

Rechnet man allerdings, wie schon erwähnt, die höheren Versicherungs- und Wartungskosten hinzu, wird das Leasing eines Autos nicht gerade preiswert.

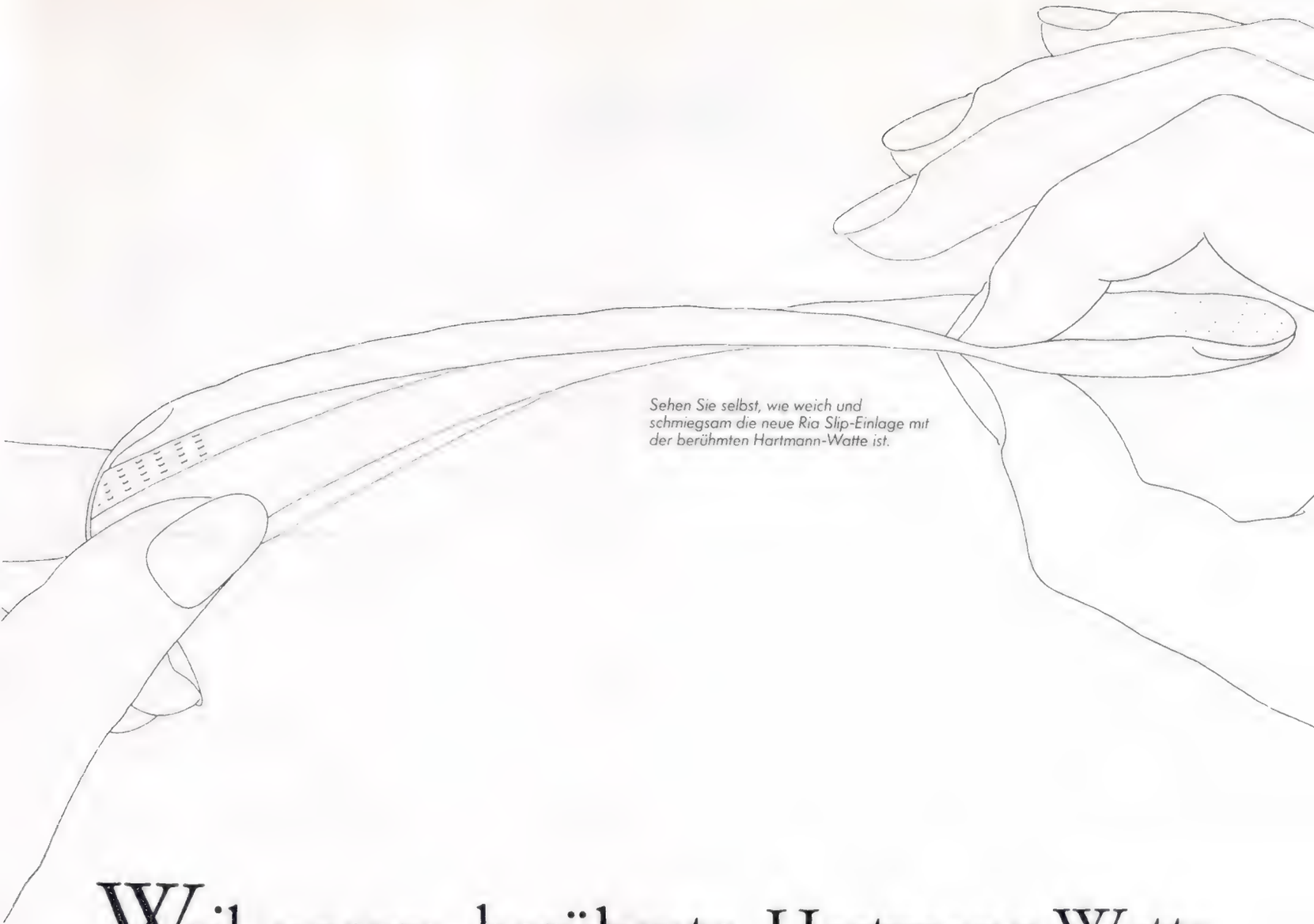
In der Tabelle unten stehen die vier Finanzierungsmöglichkeiten so nebeneinander, daß Sie z. B. Monats- und Gesamtbelastung leicht vergleichen können.

Zum Beispiel ein Opel Ascona zum Verkaufspreis von 12 545,– DM inkl. 13 Prozent Mehrwertsteuer. Gegenwert Ihres alten Gebrauchtwagens oder Leasing-Anzahlung von 20 %: 2 509,– DM. Finanziert werden muß also die Summe von 10 036,– DM.

	Eigenes Geld 10 036,–	Sparkassen-Kredit 10 036,–	Händler-Kredit 10 036,–	Leasing –
Kosten für 24 Monate Kredit:				
2 % Bearbeitungsgebühr	–	200,72	200,72	–
0,43 % Zinsen im Monat (Sparkasse)	–	1 035,71	–	–
0,45 % Zinsen im Monat (Händler)	–	–	1 083,88	–
Gesamttilgung Kredit oder Leasingzahlung für 24 Monate bei 15 000 km Jahresleistung	–	11 272,43	11 320,60	–
	–	–	–	4 080,–
Durchschnittliche monatliche Belastung	–	469,68	471,69	170,–
Verkaufswert des Fahrzeugs nach 2 Jahren (ca. 65 % vom Neuwert) oder Restwert des Fahrzeugs beim Leasing (58,0 % = 7 276,10 DM)	8 154,25	8 154,25	8 154,25	–
75 % des Mehrerlöses erhält der Leasingnehmer (25 % des Mehrerlöses behält die Leasingfirma)	–	–	–	658,61
Gesamtbelastung oder entgangene Zinsen für 2 Jahre (Sparbuch zu 4,5 %)	–	3 118,18	3 166,35	3 421,39
	923,56	–	–	–

* Konditionen vom August '79

★



Sehen Sie selbst, wie weich und schmiegsam die neue Ria Slip-Einlage mit der berühmten Hartmann-Watte ist.

Weil unsere berühmte Hartmann-Watte so weich und rein und saugfähig ist, haben wir sie für eine neue Slip-Einlage verwendet. Die Slip-Einlage heißt Ria und kommt in dieser blauen Packung.

HARTMANN

Wir schicken Ihnen gern eine Probepackung. Schreiben Sie an Paul Hartmann AG, Postfach, 7920 Heidenheim/Brenz.

FÜR SIE AUSSPRACHE

Ich finde keinen Kontakt zu Männern

Eine Leserin: Ich bin 20 Jahre alt und finde zu jungen Männern keinen Kontakt. Beim Tanzen werde ich selten aufgefordert, und auch sonst bringe ich meinen Mund nicht auf. Schaut mich jemand an, werde ich gleich verlegen. Ich habe überhaupt kein Selbstvertrauen, leide unter wahnsinnigen Komplexen und bilde mir ständig ein, daß mich niemand mag. An meinem Aussehen liegt es nicht.
Vielleicht kommt es davon, daß meine Mutter mich möglichst fest ans Elternhaus binden möchte und mir vor allem Angst macht. Die Ärzte haben bei ihr den Verdacht auf Schizophrenie geäußert. Hinzu kommt, daß sie Brustkrebs hat, jedoch jegliche ärztliche Behandlung verweigert, weil sie sich für gesund hält. Sie hat auch das Krankenhaus, in das unser Arzt sie eingewiesen hat, auf eigene Verantwortung wieder verlassen. Auch das macht mich nervlich fertig — nicht nur mein gestörtes Verhältnis zu jungen Männern meines Alters. Den Mut, zu einem Psychologen zu gehen, habe ich nicht. Wie kann ich mir selber helfen? Antworten Sie mir bitte im Heft.

FÜR SIE: Wir wollen Ihnen helfen, die Schranke zu überwinden, sich einem Psychologen anzuvertrauen. Denn der Psychologe kann Ihnen mit einem gezielten Selbstbehauptungstraining am besten helfen. Nach unseren Erfahrungen hilft Ihnen eine Verhaltenstherapie, um zu der nötigen Selbstbehauptung zu gelangen. Das ist in Ihrer Situation wohl unumgänglich. Auch, um das Problem, das Ihre Mutter für Sie darstellt, zu bewältigen.
Sie brauchen dringend einen Menschen, mit dem Sie offen über alle Ihre Probleme reden können. Diese so wichtige Hilfe können wir Ihnen leider nicht geben, weil damit die Grenze unserer Möglichkeiten überschritten wird. Wenn Ihnen der Gesprächspartner im Freundeskreis fehlt, sollten Sie doch einen Psychologen aufsuchen. Sie brauchen keine Angst zu haben, denn er erwartet nichts von Ihnen. Er stellt auch keine Forderungen, sondern er gibt Ihnen die Möglichkeit, sich einmal alles von der Seele zu reden und stellt dann die Weichen für eine Änderung Ihres Verhaltens. Führen Sie sich auch dieses bitte noch vor Augen: Bei einem psychisch so kranken Menschen wie bei Ihrer Mutter schaffen Sie es ohne psychologische Hilfe nicht, sich aus Ihren psychischen Bedrängungen zu lösen. Denn gerade wegen Ihrer großen Selbstunsicherheit gelingt es Ihrer Mutter, Sie über Gebühr an sich zu binden. Sie können sich nur dann sinnvoll ändern (und damit auch Ihrer Mutter Hilfe geben), wenn Sie Ihre Angst vor einem Selbstbehauptungstraining überwinden. Dazu gehört weniger Mut, als vielmehr die Einsicht, therapeutische Möglichkeit zu nutzen. Diesen Weg sind Sie sich selber schuldig. Versäumen Sie also keine Zeit!

Schreiben Sie uns, wir helfen Ihnen. Unsere Adresse: FÜR SIE-Aussprache, Jahreszeiten-Verlag, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.

Leitung der FÜR SIE-Aussprache: Hans A. W. Rolfs in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Elisabeth Müller-Luckmann und O.-Med.-Rat Dr. med. Hermann Heubeck, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie sowie Jugend- und Kinderpsychiatrie. Die Beratung ist grundsätzlich kostenlos. Da wir nicht jeden Brief im Heft beantworten können, sollten Sie Ihren Absender angeben, zumindest aber eine Deckadresse oder eine postlagernde Anschrift. Damit ist die Diskretion gewährleistet. Schreiben Sie uns also nicht anonym. Dann müssen Sie wesentlich länger auf unsere Antwort warten, die außerdem nicht so ausführlich sein kann wie ein Brief. Wir respektieren auch den Wunsch jener Leser, die ihr Problem nicht veröffentlicht sehen möchten. ★

Können beide Partner mit dem Schutz-Ovulum a-gen 53 die Liebe gefühlvoll erleben?

Ja. Immer mehr Paare geben dem Schutz-Ovulum a-gen 53 den Vorzug. Weil es zuverlässig schützt. Und weil es nicht schäumt und angenehm ist.
Die Liebe unbehindert läßt.
Das sind die besonderen Vorteile von a-gen 53. Der einmalige Wirkstoff blockiert die männlichen Samenfäden und verhindert so die Befruchtung. Ohne in die natürliche Körperfunktion einzugreifen.
a-gen 53 ist hygienisch, hautfreundlich, bequem anzuwenden und gut verträglich. Alles das macht a-gen 53 zu einem partnerfreundlichen Schutz-Ovulum.
Wenn auch Sie die Liebe unbeschwert genießen möchten, vertrauen Sie dem zuverlässigen a-gen 53.
Fragen Sie Ihren Apotheker.

Diese Paare vertrauen dem zuverlässigen a-gen 53, weil es angenehm schützt und die Liebe gefühlvoll genießen läßt.

Nur in der Apotheke erhältlich.
Auch in Österreich und in der Schweiz (Syn-a-gen) im Handel.

a-gen 53

...wenn Liebe heiter und unbehindert sein soll

a-gen 53 zur Empfängnisverhütung
Deutsche Chefaro Pharma GmbH, 4670 Lünen

Die Hose ist gesellschafts-fähig.
Es gibt eine Hose, die Ihnen den Vorteil verschafft, chic und praktisch zugleich gekleidet zu sein:
die Toni S.-Hose mit FormCut.
In ihr brauchen Sie sich um Ihr Aussehen keine Sorgen zu machen.
Die Toni S. ist aus elastischem Material, wirft keine Falten, und das international geschützte FormCut-Patent sorgt für großzügige Bewegungsfreiheit und eine ideale Paßform.
Die Toni S. schenkt der Frau die Hosenfigur.
Toni S.
Hose mit FormCut PATENT
Auch in den Niederlanden und der Schweiz erhältlich.
Wenn Sie uns schreiben, nennen wir Ihnen gerne die Bezugsquellen.
Weber + Ott Aktiengesellschaft, Abt. F 79, 8550 Forchheim.

NEU

Der Schutz zum Spielen im Freien.

Auch der schönste Herbst ist oft rauh zu zarter Kinderhaut. Der Wind wird scharf, die Sonne schwach und Regen schon empfindlich kalt. Auf jeden Fall, die Haut wird strapaziert.

Doch dagegen schützt wirksam die neue FISSAN Allwettercreme mit Labilin.

In dieser speziell für Kinder entwickelten Hautcreme mit Langzeitschutz steckt die ganze Erfahrung von FISSAN mit zarter Haut.

Jetzt kann jede Mutter ihr Kind unbesorgt nach draußen lassen, auch wenn der Winter schon vor der Türe steht.

FISSAN Allwettercreme. Langzeitschutz für zarte Haut.

FÜR SIE -Impressum

Herausgeber Prof. Heinz Scheibenpflug

Chefredakteur	Peter Haferland
Stellvertretende Chefredakteure	Rose-Marie Almer Lutz Peschek Alfred Schramm
Chef vom Dienst	Sabine Brockmann
Art-Direktor	Hans-Peter Massmann
Stellvertreter	Thomas Blachy
Textredaktion	Ursula Zijlmans M. A. (Ltg.) A. Dittmar-Kolb M. A. Helma Eggert Susanne Jensen M. A.
Mode	Sigrid Bär Gabriele Bauermeister Elke Geyer Anne-Rose Lipinski Sigrid Olaseinde-Todt Angelika Puls Sylvia Rentsch Helena Tiihonen-Gleitsmann
Kosmetik	Gerti Buchholz (Ltg.) Elke-Katharina Krug Uta Scharré
Reise	Thea Wendorf (Ltg.) Karin Schumann
Kochen und moderne Ernährung	Helga Ganzow (Ltg.) Margret Jürgensen Magdalene Koark Sophie Mehrkens Barbara von Reden Renate von Richthofen Burgunde Rudolph
Aktuelles und Unterhaltung	Camilla Anders Günter Löbering Albrecht Schreiber
Wissenschaft, Medizin, Erziehung und Beratung	Margaret Minker Ursula Pantel Elfriede Peters Maren von Pluta
Wohnen	Wolfgang Reimer (Ltg.) Barbara Gräfin von Bothmer Eva Dreier Hannelore Ihlenfeldt Heidi-Dorothea Meier
Ehe	Hans A. W. Rolfs (Ltg.)
Leserdienst	Helge Putzker
Schlußredaktion	Wiebke Stolley (Ltg.) Ute Dauge Gisela Kühl M. A. Karin Ott
Bildredaktion	Ute Müller
Layout	Burkhard Sippel (Atelierleitung) Klaus Elbers Veronica Götsch Hanne Günther Pirkko Kulomäki-Roiß Ronald Meyn Sybille Weinrich
Institut für Geld- und Einkaufsberatung	Elke Kröplien (Gesamtleitung) Ing. Herbert Klein VDI (techn. Leitung) Louise Biehl Hans-Joachim Dahm Renate Glaeser Günter Hennemann Roswitha Herter Birger Hoop Gundolf Lieber Jürgen Strehl Marietta Tannert
Bonner Büro	Ulrike Wöhning Am Bleidriesch 38 5300 Bonn 1 Tel.: (0 22 21) 23 87 72 Sonder-Korrespondent Hans-Peter Colditz
Beratende Redaktion	Wilfried Köhnemann (Innenarchitektur) Dr. Gerda Panka-Dietz (Kosmetik) Medizinalrat Dr. med. Heinrich Wallnöfer (Medizin)
Nachdruckdienst	Ursula Pagel Tel.: 2 29 30 93
Verantw. für die Anzeigenstruktur	Evelyne Penschow
Herstellung	Hermann Mohr
Herstellungsleiter	Edgar Dräger
Anzeigenleiter	Andreas Julius
Vertriebsleiter	Gunter Hempel
Objektleiterin	Christa Kroschel
Redaktions-Direktor	Dr. Heinz Schmoll

Hausaufgaben nennt sie der Lehrer, das Kind spricht lieber von „Schularbeiten", denn die Schule packt ihm die ungeliebte Arbeit auf.

Foto: Peter Maltz

Die alten Plagen - Hausaufgaben

Das neue Schuljahr läuft auf vollen Touren und mit ihm ein tägliches Problem: die Hausaufgaben. Wie sie erträglicher werden könnten, lesen Sie in diesem Bericht

Die Schüler stöhnen und sagen: „Die Schule wäre schöner, wenn wir nicht so viel Hausaufgaben machen müßten." Die Eltern (und hier vor allem die Mütter) empfinden die Schularbeiten der Kinder als Belastung, weil sie ohne ihre Hilfe kaum zu bewältigen sind. Die Lehrer klagen über die viele Mehrarbeit, die das Korrigieren der Hausaufgaben verursacht. Und dennoch – fast alle sind der Meinung: Ohne Hausaufgaben geht es nicht. Die Erwachsenen sprechen vom Lernzuwachs und von den erzieherischen Werten, und die Schüler kennen es nicht anders: Hausaufgaben gab es eh und je, sie müssen also sein – auch für sie.

Es gibt zwar wissenschaftliche Untersuchungen, die erhebliche Zweifel an dem Wert der traditionellen Hausaufgabenpraxis begründen, aber sie konnten bisher kein Umdenken im Schulalltag nach sich ziehen.

„Hausaufgaben sind so sehr Bestandteil des schulischen Alltags, daß an ihre Abschaffung eigentlich nicht mehr so recht geglaubt werden kann", meint ein Mann der Praxis, der Lehrer Dieter Boßmann aus Flensburg. Er ist dafür, daß Hausaufgaben in ihrer traditionellen Form und mindestens in den Grundschuljahren abgeschafft werden und begründet das auch in seinem Buch „Die verdammten Hausaufgaben".*) Da aber wenig Aussicht besteht, daß sich diese Hoffnung erfüllt, gibt Dieter Boßmann viele Anregungen, wie die Hausaufgabenmisere dennoch verändert und für Kinder und Eltern verbessert werden kann.

Im Zentrum der Hausaufgabenkritik stand schon immer und steht auch heute der zeitliche Umfang. Die Kinder hocken einfach zu lange über den Schularbeiten, weil zu viel aufgegeben wird und weil die Aufgaben oft zu schwer sind. Die Kultusministerien der Länder haben zwar fast alle Richtlinien über Art und Dauer der Hausaufgaben erlassen (siehe Kasten Seite 289), aber im Schulalltag sieht das ganz anders aus. Das kommt nicht zuletzt daher, daß sich die Erwachsenen, auch die sachverständigen Lehrer, über die Zeit täuschen, die ein Schüler für die Erledigung der Hausaufgaben benötigt. Oft meinen sie, daß für die gestellten Aufgaben höchstens ein paar läppische Minuten gebraucht werden – tatsächlich aber quälen sich dann manche Kinder stundenlang damit zu Hause ab. Die meisten Lehrer unterschätzen die individuellen Unterschiede bei den Kindern. Als Faustregel gilt, daß der langsamste etwa doppelt so viel Zeit für die Hausaufgaben benötigt wie der schnellste Schüler.

Dieter Boßmann hat eine Reihe seiner Kollegen befragt, wie sie es mit der Hausaufgabenpraxis halten. Ein Teil der Lehrer gibt zu, daß es damit nicht zum besten steht. So sagt ein Lehrer aus Bayern: „Wegen der Stofffülle bleibt für das Üben in der Schule wenig Zeit. Also verlagert man den Übungsstoff in die Hausaufgaben, ohne zu bedenken, daß die Schüler mit den Übungstechniken noch nicht genügend vertraut sein können,

Klasse-Zutaten Klasse-Katjes

Unsere beste Zutat: Gewußt wie

Erst damit werden aus echtem, reinem Fruchtmark verschiedener Früchte und aus anderen guten Zutaten — ohne jede künstliche Einfärbung übrigens — diese leckeren Frucht-Kaugis von Katjes.

Kenner kau(f)en Katjes

WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT DER FÜR SIE-REDAKTION

Prof. Dr. med. Hans-Dietrich Cremer, Professor für menschliche Ernährungslehre an der Univ. Gießen und emerit. Direktor des Instituts für Ernährungswissenschaft I. 1. Assistenz: Waltraute Aign, Lehrbeauftragte an der Universität Gießen.
Prof. Dr. med. Horst Jungmann, Univ.-Dozent für Balneologie und medizinische Klimatologie, II. Medizinische Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf, Leiter des Curschmann-Instituts für Meeresheilkunde und physikalische Therapie.
Prof. Dr. phil. René König, Ordinarius für Soz. an der Univ. Köln (Emeritus).
Prof. Dr. med. Dietrich Langen, Ordinarius für Psychotherapie und Medizinische Psychologie und Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychotherapie der Univ. Mainz.
Prof. Dr. med. Helmuth Müller, emerit. Direktor der Kinderkrankenanstalten Bethel bei Bielefeld.
Prof. Dr. Rainer Müller vom Departement für Innere Medizin der Medizinischen Hochschule Hannover.
Prof. Dr. Meinrad Perrez, Pädagogisches Institut der Universität Freiburg/Schweiz.
Prof. Dr. Wilhelm Josef Revers, Ordinarius für Psychologie, Vorstand des Psychol. Instituts an der Univ. Salzburg.
Prof. Dr. Franz-Martin Schmölz, Ordinarius für Christl. Gesellschaftslehre an der Theol. Fakultät der Univ. Salzburg.
Prof. Dr. med. Wilhelm Schneider, Ordinarius für Dermatologie, Direktor der Universitäts-Hautklinik Tübingen.
Prof. Dr. med. Hans-Joachim Staemmler, Direktor der Städtischen Frauenklinik Ludwigshafen.
Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Heinrich Wrba, Ordinarius für Krebsforschung der Universität Wien.

FÜR SIE erscheint alle 14 Tage donnerstags im Jahreszeiten-Verlag GmbH, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60. Preis des Einzelheftes 2,50 DM einschl. 6,5 % Mehrwertsteuer. Abonnement durch die Post: vierteljährlich 16,25 DM einschl. 6,5 % MwSt. Bestellungen können bei sämtlichen Postanstalten, bei Buch- und Zeitschriftenhandlungen und direkt beim Verlag aufgegeben werden. Das Führen der Zeitschrift im Lesezirkel bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Zur Zeit ist die Anzeigenpreisliste Nr. 26 gültig. Anzeigen-Auslandsvertretungen: Schweiz: Exportwerbung AG, Neptunstr. 20, CH-8032 Zürich, Tel.: 051/47 46 90, Telex: 0045—53 327; Frankreich: Mediaservice, 19, Rue du 4 Septembre, 75 Paris 2e, Tel. 0 03 31 / 0 73 09 03, Telex: 220 103 Euroser; Österreich: OLZ-Verlag, Piaristengasse 16, A-1081 Wien, Telefon 02 22/42 55 80, 43 26 43 Serie; Großbritannien: Maureen Wingham Media, Representations Ltd., 122, Hemingford Road, London N 1, Tel.: 01/60732248057.

In mehr als 80 Ländern der Welt bekommen Sie Ihre FÜR SIE. Ein Heft kostet: In Belgien bfrs 48,—, Dänemark dkr 9,50, Finnland Fmk 8,—, Frankreich FF 8,—, Griechenland Drach. 75,—, Italien L 1400,—, Jugoslawien Din 42,—, Kanada $ 1,50, Kanar. Inseln Ptas. 140,—, Luxemburg lfr. 45,—, Niederlande hfl 3,—, Norwegen nkr 9,25 inkl. moms., Österreich S 22,—, Portugal Esc. 90,—, Schweden skr 9,75, Schweiz sfr 3,—, Spanien Ptas. 125,—, Türkei T£ 25,—, United Kingdom £ 0,95, USA US-$ 1,50.
Richtpreise für alle anderen Länder in Übersee: US-$ 1,50. Printed in Germany. Druck: Gruner+Jahr AG & Co., Druck- und Verlagshaus, Itzehoe (Holst.) Alle in FÜR SIE erscheinenden Beiträge sind durch © Copyright geschützt. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

FÜR SIE in Österreich: Erscheinungsort: Hamburg; Korrespondentin Liselotte Walentik-Schille, Postfach 609, 1011 Wien; Generalrepräsentanz für Österreich: OLZ-Verlagsges. mbH.; Verlagsdir.: F. Kepreda. Anschrift: Piaristengasse 16, A-1081 Wien, Tel.: 0043 222/42 55 80, 43 26 43 Serie, Telex: 07-4968.
Schweiz: FÜR SIE-Büro, Helge Seiler, Via Romeo Manzoni 30, CH-6900 Lugano-Cassarate. USA: Ruth Haubrock, Hillside Terrace Irvington, N.Y. 10533. Postscheck: Hamburg 28571-209 (Abonnement: 1444 17-202). Auslieferung und Abonnement in USA: German Language Publications, Inc., 75 Varick Street, New York, N.Y. 10013, Telefon: 9 66-01 75.
Einem Teil dieser Auflage liegt die Beilage Time Life bei. Die Rubrik „Claudia Reichel" finden Sie auf den Seiten 310/311.

Im Jahreszeiten-Verlag erscheinen außerdem die Zeitschriften:
Architektur & Wohnen, CHARME, FEINSCHMECKER, FÜR SIE-Spezial, Merian, petra, selbermachen, unser kind, vital, zuhause

Schularbeiten dauern länger, als die Lehrer glauben

daß sie auch beim Üben auf motivierende und helfende Anregungen seitens des Lehrers angewiesen sind. Die wichtigsten Phasen des Übens und Anwendens kann man eben nicht ohne weiteres aus dem Unterricht ausklammern und dem häuslichen Fleiß überlassen."

Besonders negativ wirkt sich bei Grundschulkindern aus, wenn sie mit großem Eifer ihre Schularbeiten machen und der Lehrer dann nur ab und an flüchtig nachschaut, ohne die Arbeit zu würdigen. Junge Schüler glauben dann, „umsonst" gearbeitet zu haben. Schüler müssen nämlich für die Arbeit motiviert werden, damit sie die Freude am Lernen, die jeder Schulanfänger hat, nicht verlieren. Die Motivation hat aber bei Schulanfängern anders auszusehen als bei Schülern der oberen Klassen.

Hier machen auch die Eltern Fehler. Sie unterscheiden nicht genug zwischen den Leistungsanforderungen, die an einen Abc-Schützen und einen Schüler der 10. Klasse. gestellt werden. Kaum ist ein Kind eingeschult, setzt in vielen Elternhäusern der Druck ein. Es geht nur noch um die intellektuelle Entwicklung des Kindes, alles dreht sich um die Fortschritte in der Schule.

Manche Eltern messen die Qualität des Unterrichts (und der Lehrer) am Umfang der Hausaufgaben. Und obwohl viele Mütter sich als Hilfslehrer fühlen und oftmals überfordert sind, bleibt die gängige Meinung: „Hausaufgaben müssen sein, lieber zuviel als zuwenig!"

Zweifellos wollen die Eltern das Beste für ihre Kinder: Sie sollen erfolgreich sein und möglichst keine Schwierigkeiten in der Schule haben. Das Gängeln der Kinder bewirkt aber meist das Gegenteil: Sie verlieren die Lust am Lernen, die Entwicklung zur Selbständigkeit wird behindert. Kinder müssen selbst etwas ausprobieren können, auch wenn sie dabei Fehler machen. Nur so können sie Erfahrungen sammeln.

Eltern müssen sich von dem Gedanken freimachen, daß Lernen nur über den Schulheften stattfinden kann. Das Kind lernt immer und überall, und zu seiner Persönlichkeitsentwicklung gehört das freie Spiel. Der Pädagoge Hermann Rosemann stellt fest: „Die meisten Kinder haben heute einen deutlichen Spielrückstand, das heißt, die Zeit, da sie sich in entspannter Atmosphäre befinden, schrumpft zusehends zusammen. Dadurch werden sie zunehmend depressiv, gereizt und unzufrieden."

Manches, was heute unter dem Stichwort „Schulstreß" läuft, könnte durch die Zusammenarbeit von Eltern und Lehrern abgebaut werden. In den meisten Richtlinien der Kultusministerien ist pro Schul(halb)jahr eine Aussprache zwischen Lehrern und Eltern über Art und Umfang von Hausaufgaben und die damit entstandenen Schwierigkeiten vorgesehen. Lehrer Dieter Boßmann rät den Eltern, über einen Zeitraum täglich zu protokollieren, wieviel Zeit die Kinder für die Hausaufgaben gebraucht haben und dann auf dem Elternabend über Möglichkeiten der Verbesserung zu diskutieren. Er schlägt außerdem vor: „Jeder Lehrer trägt künftig täglich in das Klassenbuch nicht nur den durchgenommenen Unterrichtsstoff ein, sondern auch Art und Umfang der Hausaufgaben, einschließlich der Zeitangaben, die nach seiner Meinung ein durchschnittlicher Schüler für die Erledigung benötigt. Die Hausaufgaben der verschiedenen Fächer dürfen zeitlich nicht den Richtlinienwert übersteigen. Da das Klassenbuch von Unterrichtsstunde zu Unterrichtsstunde, von Lehrer zu Lehrer also, weitergereicht wird, hat jeder

Wie lange Schüler arbeiten dürfen

Alle Bundesländer haben für die Erteilung von Hausaufgaben Richtlinien erlassen, zum Teil mit genauen Zeitangaben:

Baden-Württemberg

1.– 2. Klasse	45 Min.
3.– 4. Klasse	60 Min.
5.– 7. Klasse	90 Min.
8.–10. Klasse	2 Std.
11.–13. Klasse	2½ Std.

Bayern

Grundschule	1 Std.
Hauptschule	2 Std.
Unterstufe Gymnasium	2 Std.

(für ältere Schüler ohne Begrenzung)

Berlin

1. Klasse	15 Min.
2. Klasse	30 Min.
3.– 4. Klasse	45 Min.
5.– 6. Klasse	60 Min.
7.– 9. Klasse	90 Min.
10. Klasse	2 Std

Bremen

(wöchentliche	Arbeitszeit)
1.– 4. Klasse	5 Std.
5.– 6. Klasse	8 Std.
7.–10. Klasse	10 Std.
11.–13. Klasse	15 Std.

Hamburg

1. Klasse	behutsame Anleitung
2. Klasse	30 Min.
3.– 4. Klasse	60 Min.
5.– 6. Klasse	90 Min.
7.–10. Klasse	2 Std.

Hessen

1.– 2. Klasse	30 Min.
3.– 4. Klasse	45 Min.
5.– 6. Klasse	60 Min.
7.– 8. Klasse	90 Min.
9.–10. Klasse	2 Std.

Niedersachsen

1. Klasse	Anleitung zur Hausarbeit
2. Klasse	30 Min.
3.– 4. Klasse	45 Min.
5.– 6. Klasse	60 Min.
7.–10. Klasse	2 Std.

Nordrhein-Westfalen

1.– 2. Klasse	30 Min.
3.– 4. Klasse	60 Min.
5.– 6. Klasse	90 Min.
7.–10. Klasse	2 Std.

Schleswig-Holstein

1.– 2. Klasse	30 Min.
3.– 5. Klasse	60 Min.
6.–10. Klasse	2 Std.

Rheinland-Pfalz und Saarland nennen keine Zeiten, sprechen aber von „angemessener Belastung".

efasit Fußbalsam pflegt strapazierte Füße

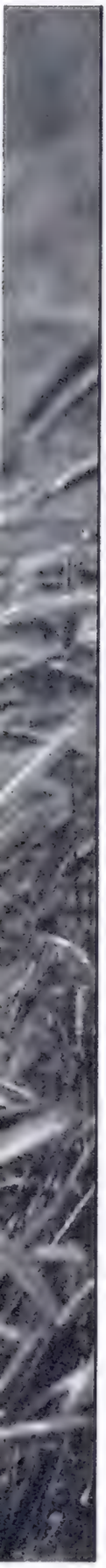
Machen Sie einmal die Kurzmassage mit efasit Fußbalsam. Er dringt ohne zu fetten rasch ein, fördert die Durchblutung der Haut und erfrischt angenehm. Rauhe, gerötete Stellen werden wieder glatt und schön.

efasit Hautpflege für Gesicht und Körper:
Bio-Seife, Dusch-Schaum, Revitalisierungscreme, Bio-Creme.

TOGAL-WERK MÜNCHEN

Besinnen Sie sich auf Ihre Freude am Natürlichen. Leben Sie nicht nur im Urlaub mit Sonne und frischem Wind. Lassen Sie auch Ihre Haut aufatmen. Pflegen Sie sich bewußter und natürlicher. Entdecken Sie Aok Kosmetik für sich, werden Sie Aokanerin. Sind Sie es im Grunde nicht schon?

Aok Kosmetik. Die preisgünstige, systematische Schönheitspflege. Hier Aok Nährcreme: Eine Spezialcreme zur sorgsamen Pflege der Haut über Nacht. Unterstützt mit hochwertigem Mandel- und Avocadoöl die natürlichen Hautfunktionen. Mit wichtigen Aufbaustoffen für eine natürlich-schöne, gepflegte Haut. Kommen Sie ruhig zu Aok Kosmetik – Sie finden alles, was Sie brauchen.



Aokanerinnen erleben die Natur sehr natürlich.

Aok Kosmetik.
Für die Natur in der Frau.

Viele Kinder haben einen falschen Arbeitsrhythmus

einen genauen Überblick über die Belastung der Schüler am Nachmittag. Wenn nun schon in der dritten Stunde zum Beispiel der in den Richtlinien angegebene Zeitwert erreicht wurde, dürfen keine Hausaufgaben mehr gestellt werden. Es ist dann Sache der Lehrer, unter sich auszumachen, wie künftig jeder zu seinem Hausaufgabenrecht kommt. Vermieden wird so jedenfalls, daß die Schüler die Koordinierungsschwierigkeiten der Lehrer ausbaden müssen."

Selbständiges Arbeiten trainieren

Wenn Hausaufgaben einen Sinn haben, dann auch den, daß die Kinder selbständiges Arbeiten lernen. Von älteren Schülern können Eltern erwarten, daß sie durch zusätzliches Arbeiten vorhandene Wissenslücken ausfüllen. Vor allem sollten die Jungen und Mädchen, die bald die Schule verlassen, ihre Rechtschreib- und Rechenfertigkeiten festigen. Gute Hilfe leisten hier zwei neue Bände aus der Trainingsreihe des Klett Verlages: „Training Mathematik" für den Übergang ins Berufsleben (mit Lösungsheft), 12,80 DM. „Training Diktat" für die Sekundarstufe I mit einer Kompakt-Kassette, die zwölf Diktate enthält, 22,– DM. Mit diesen Büchern arbeitet der Schüler völlig selbständig und kann sich auch selbst kontrollieren.

Weitere Vorschläge des Praktikers Boßmann: Die Schüler notieren, wie lange sie täglich gebraucht haben. Der Lehrer vergleicht mit seinen Zeitangaben. Er bekommt hierdurch eine Rückmeldung, ob er mit seinen vermuteten Zeitangaben richtig liegt.
Lehrer könnten darüber hinaus mit einem einfachen „Trick" die Hausaufgabenschwelle bei den Kindern abbauen: Wenn die Schüler schon am Ende der Unterrichtsstunde mit den Hausaufgaben beginnen dürften, hätten sie zu Hause das Gefühl des Weitermachens. Das ist einfacher als anzufangen. Außerdem könnten die Schüler eventuelle Rückfragen stellen, und der Lehrer weiß, ob die Aufgaben auch verstanden worden sind.
Unnötig erschwert werden die Hausaufgaben auch durch falsche Zeiteinteilung und unzureichende Arbeitsbedingungen. Obwohl schon viel darüber geschrieben und gesagt worden ist: In vielen Familien ändert sich nichts an dem Zeitschema: Essen – Arbeiten – Spielen. Psychologen, Pädagogen und Ärzte sind sich einig, daß Kinder nach dem Mittagessen eine längere Arbeitspause brauchen, weil der biologische Tagesrhythmus entsprechend verläuft. Darum sollte der Schüler am besten gegen 16 Uhr mit den Hausaufgaben beginnen und spätestens etwa um 18 Uhr fertig sein. Nach dem langen Stillsitzen am Vormittag muß das Kind unbedingt seinem Bewegungsdrang nachgeben können.
Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, daß ein Schulkind ungestört zu Hause arbeiten kann (und wenn es seinen Platz im elterlichen Schlafzimmer hat) – Umfragen ergeben jedoch: Viele Kinder werden durch Geschwister gestört oder durch Radio und Fernsehen abgelenkt.
Es gibt also eine Reihe relativ einfacher Maßnahmen, um die „verdammten Hausaufgaben" erträglicher zu machen. Vielleicht wäre dann auch zu erreichen, daß den Kindern nicht schon in der Grundschule die Freude am Lernen verlorengeht.

Elfriede Peters

**) Viele praktische Hinweise und Ratschläge für Eltern, Lehrer und Schüler enthält das Buch von Dieter Boßmann: „Die verdammten Hausaufgaben." Es ist soeben im Fischer Taschenbuch Verlag erschienen. Preis: 6,80 DM.*

Liebe FÜR SIE-Leserin, was meinen Sie zum Thema Hausaufgaben? Schreiben Sie bitte Ihre Meinung an FÜR SIE, Stichwort: Hausaufgaben, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.

TWIN -Rezepte

Einladung zum Brunch

Brunch – dieser sympathische Sprößling des englischen Wortpaares „Breakfast“ und „Lunch“ – wird immer beliebter! Rezepte und Tips zu unserem sonntäglichen Brunch-Büfett auf den Seiten 294 und 297

1 Feine Quarkcreme aus Eiern, Quark und Sahne. Der „i-Punkt“: Konfitüre mit Rum.

2 Geflügelsalat: Hähnchenfleisch, mit pikantem Kräuter-Dressing.

3 Englische Pastete: Ein feines Ragout wird mit Blätterteig überbacken.

4 Rindfleischsuppe „Oxtail“, zubereitet wie klare Ochsenschwanzsuppe.

5 Eingelegte Schollenfilets: Sie werden gewürzt, gebraten und mariniert.

Foto: Rudolf Nüttgens
4
5

Cardi belohnt Ihre Mühe beim Gardinenwaschen mit einem Weiß, das länger hält.

Gardinen wäscht man nicht jeden Tag. Aber wenn Sie sich schon die Mühe machen, erwarten Sie mit Recht ein perfektes Waschergebnis.

Cardi wurde speziell für Gardinen entwickelt.

Schon bei 30° C entfaltet Cardi seine volle Waschkraft und befreit Gardinen selbst von hartnäckigem Schmutz.
Das Ergebnis ist so, wie Sie es nur von einem bewährten Spezialwaschmittel erwarten können: Die Gardinen sind strahlend weiß und duftig frisch.

Cardi hat das Langzeitweiß.

Ein spezieller Wirkstoff bindet die Schmutzpartikel in der Lauge und verhindert das Zurückfließen der Schmutzteilchen auf die Faser. Dadurch bleiben Ihre Gardinen viel länger weiß, als Sie es wahrscheinlich gewohnt sind.
Sollten Sie noch Fragen zur Gardinenpflege haben, schreiben Sie an den Burnus Beratungsdienst, Kirschenallee, 6100 Darmstadt.

Cardi, der Gardinenspezialist

Sechs Leckerbissen für Ihre Sonntagsgäste

Rezepte für das Brunch-Büfett

Wer schon einmal an einem Brunch teilgenommen hat, weiß, warum diese Kombination von Frühstück und Mittagessen so beliebt ist: In der behaglichen Atmosphäre des späten Vormittags – jeder ist ausgeschlafen und hat Appetit – macht es Spaß, die leckere Vielfalt eines Brunch-Büfetts zu genießen.
Hier unsere Rezepte zu Seite 292/293 und ein paar Tips, wie Sie eine Brunch-Einladung gestalten können.

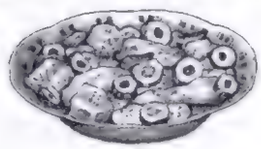
Quarkcreme

Zutaten (für 4 Personen):
2 Eigelb,
100 g Zucker,
1 Päckchen Vanillinzucker,
1 Prise Salz,
Saft und abgeriebene Schale ½ unbehandelten Zitrone,
200 g Magerquark,
⅛ l Sahne,
4 Eßlöffel Erdbeer- oder Himbeerkonfitüre,
2 Eßlöffel Rum.

Zubereitung: Eigelb, Zucker, Vanillinzucker, Salz, Zitronensaft und -schale mit den Schneebesen des Handrührgerätes weiß-schaumig schlagen. Den Quark unterrühren. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterziehen. Die Speise in eine Dessertschale füllen.
Konfitüre und Rum glattrühren, über die Quarkspeise geben und unterziehen.
Pro Pers.: ca. 1550 kJ = 370 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 1,– DM.
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pikanter Geflügelsalat

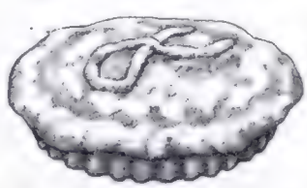
Zutaten (für 4 Personen):
300 g Hähnchenbrustfleisch,
Salz, Pfeffer,
30 g Margarine,
knapp ⅛ l Weißwein,
1 Bund gemischte Kräuter,
1 Zwiebel,
1 Glas „Miracel Whip" (250 g fertig gewürztes Dressing),
3 Eßlöffel Sahne,
100 g gewürfelte Gewürzgurke,
50 g Tomatenpaprika (Glas),
8 gefüllte Oliven.



Zubereitung: Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Margarine erhitzen und die Teile kurz anbraten. Wein zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Minuten dünsten.
Inzwischen Kräuter hacken und Zwiebel würfeln. Mit „Miracel Whip" vermischen. Sahne unterrühren. Gewürzgurke, abgetropfte Paprikastreifen und in Scheiben geschnittene Oliven zufügen. Das abgekühlte Fleisch in feine Streifen schneiden und ebenfalls zufügen. Dünstflüssigkeit bis auf wenige Eßlöffel einkochen lassen und unter den Salat heben.
Pro Pers.: ca. 2940 kJ = 700 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 2,20 DM.
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Englische Pastete

Zutaten (für 4 Personen):
350 g Schweinefilet,
ca. 100 g Margarine,
1 Zwiebel,
weißer Pfeffer, Salz,
Zwiebelpulver,
2 Teelöffel Mehl,
⅛ l Weißwein, ⅛ l Sahne,
80–100 g Perlerbsen („Petit Pois", tiefgefroren),
1 Bund Petersilie,
2 Scheiben Tiefkühlblätterteig,
1 Eigelb, etwas Wasser.



Nehmen Sie diese Anzeige als Wunschzettel.

Bremshey Dinett S.®
Das ideale Geschenk, das praktisch jedem Freude macht.

Zur Hochzeit eine gelungene Überraschung.

Zum Geburtstag ein willkommenes Geschenk.

Zum Jubiläum eine besondere Freude.

Für den jungen Haushalt ein guter Start.

Auch zu Weihnachten die gelungene Überraschung.

Das Bremshey Dinett S® ist praktisch immer zur Hand. Oder mit einem Handgriff auf 7,5 cm Breite platzsparend untergebracht.

Das Bremshey Dinett S® ist aus hochwertigen Materialien sorgsam gearbeitet – pflegeleicht, hitze-, kratz- und säurefest. Und auf einen Blick an seinem charakteristischen Bügel und dem Roten Punkt von Bremshey zu erkennen. Das Markenzeichen, das Ihnen 2 Jahre Garantie gewährt.

Nur echt mit dem Bügel

Bremshey

Herr Dr. Uwe Wiest, Dipl.-Psychologe:

Ein gutes Frühstück entscheidet mit darüber, wie gut Ihr Kind in der Schule ist.

Liebe Mütter und Väter! Kinder sind heutzutage nicht dümmer als früher, sondern häufiger sogar aufgeweckter. Auf der anderen Seite sind viele Kinder unkonzentriert, fahrig, zappelig oder verschlossen.

Und dieses Verhalten hat vielfältige Ursachen. Kinder müssen heute viel mehr Eindrücke verarbeiten als früher: Lauten Verkehrslärm und aufregende Fernsehsendungen, Musikberieselung und tausend Wünsche, mit denen sie fertig werden müssen.

Deshalb ist für viele Kinder der Schulanfang ein großes Problem: Plötzlich sollen sie konzentriert zuhören, mitmachen, mitarbeiten, etwas leisten.

Wenn ein Kind abends lange ferngesehen hat und am Morgen sein Frühstück hastig hinunterschlingt oder gar nichts ißt – dann kann es in der Schule nicht mehr richtig aufpassen. Der Magen knurrt und tut dem Kind vielleicht sogar weh. Es wird abgelenkt und unruhig.

Deshalb mein Rat an alle Eltern von Schulanfängern: Bitte, sorgen Sie dafür, daß Ihr Kind am Abend frühzeitig ins Bett kommt. Und bitte sorgen Sie dafür, daß es am Morgen frühzeitig aufsteht.

Damit es in Ruhe, im Kreis der Familie, an einem schön gedeckten Tisch ein gutes Frühstück genießen kann: Brötchen und verschiedene Sorten Brot, Wurst und Käse, Marmelade und Honig, Milch und Kakao, Obst und Vitamine.

Jeden Tag ein appetitliches, abwechslungsreiches Frühstück – das ist für die Zukunft Ihres Kindes wichtiger als die größte, einmalige Tüte zum Schulanfang.

Denn mit einem guten Frühstück schaffen Sie die körperlichen Voraussetzungen für die geistigen Anforderungen des Schulalltages, der entscheidenden Morgenstunden. Und je besser Ihr Kind diesen Anforderungen gewachsen ist, desto besser werden auch seine schulischen Leistungen sein.

Bitte sorgen Sie jeden Morgen für ein gutes Frühstück – ohne Hast und Eile. Aus Liebe zu Ihrem Kind. Es wird es Ihnen danken. Durch Fröhlichkeit und Ausgeglichenheit.

Das wünscht Ihnen Ihr Dr. Uwe Wiest

Deftiges Schulbrot „Holger"

1 Scheibe Schwarzbrot,
RAMA zum Bestreichen (10 g),
1 Scheibe Schweinebraten (50 g),
1 runde Apfelscheibe,
1 TL Preiselbeermarmelade (10 g).

Das Brot mit RAMA bestreichen, halbieren, die eine Hälfte mit Schweinebraten und Apfelscheibe belegen, die Preiselbeeren daraufgeben und die zweite Brothälfte daraufklappen.

1 Portion.
Insgesamt: 328 kcal = 1.372 kJ, E 16 g, F 13 g, KH 31 g.

Schulfrühstück „Karen"

2 Scheiben Knäckebrot,
2/2 Scheiben Vollkornbrot,
RAMA zum Bestreichen (15 g),
2 Scheiben Leberkäse (50 g),
2 Scheiben Milkana Tilsiter (40 g).

Brot, RAMA, Leberkäse und Tilsiter hübsch angerichtet dazu servieren. Insgesamt 2 Portionen.
1 Portion: 360 kcal = 1.506 kJ, E 10 g, F 13 g, KH 31 g.

Frühstück „Lebenswecker"

2 EL kernige Haferflocken (15 g),
2 TL Zucker (10 g),
1 kleine Apfelsine,
1 kleiner roter Apfel,
1/2 kleine Banane,
50 g blaue Trauben,
1 TL Zitronensaft,
evtl. etwas Süßstoff.

Haferflocken und Zucker goldgelb rösten. Die Apfelsine so abschälen, daß die weiße Haut mit entfernt wird, die Spalten ohne Haut herausschneiden. Den ungeschälten Apfel achteln, entkernen und wie die Banane in Scheiben schneiden. Die Trauben halbieren und entkernen. Das Obst mit Zitronensaft und den gerösteten Haferflocken vermengen, evtl. mit etwas Süßstoff nachschmecken. In Schälchen anrichten.

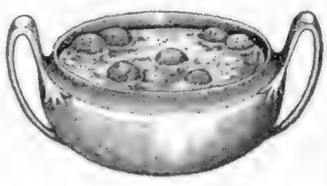
Sechs Leckerbissen für Ihre Sonntagsgäste

Rezepte für das Brunch-Büfett

Zubereitung: Filet in feine, ca. 3 cm lange Streifen schneiden oder beim Metzger schnetzeln lassen.
Margarine erhitzen und das Fleisch in drei Portionen darin hellbraun rösten. Herausnehmen. Die feingeschnittene Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Fleisch und Zwiebel in einen Topf geben. Mit Pfeffer, Salz und Zwiebelpulver würzen, das Mehl überstäuben und mit Wein und Sahne ablöschen. Aufkochen lassen und von der Kochstelle nehmen. Erbsen und gehackte Petersilie untermischen und alles auf vier feuerfeste Förmchen verteilen.
Aus den angetauten Blätterteigscheiben Deckel im Durchmesser der Förmchen ausstechen und auf das Ragout legen. Mehrmals einstechen. Aus den Teigresten kleine Verzierungen ausstechen und die Pasteten damit garnieren. Eigelb und Wasser verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 225 Grad 20–25 Minuten backen.
Pro Pers.: ca. 3070 kJ = 730 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 3,40 DM.
Zubereitungszeit: ca. 1½ Std.

Rindfleischsuppe „Oxtail"

Zutaten (für 4 Personen):
3 Eßlöffel Öl,
600 g schieres Rindfleisch (z. B. Tafelspitz),
50 g durchwachsener Speck,
2 Zwiebeln,
1 Bund Suppengrün,
1 Lorbeerblatt,
3 Pimentkörner,
1½ l Wasser,
Salz, Pfeffer,
2 Eßlöffel trockener Sherry.



Zubereitung: Öl erhitzen. Das Fleisch in Würfel schneiden und portionsweise kräftig von allen Seiten anbraten. Gewürfelten Speck zufügen und mitbräunen. Zwiebeln und Suppengrün in feine Würfel und Streifen schneiden und kurz mit anrösten. Lorbeerblatt, Pimentkörner und Wasser zufügen und die Suppe bei schwacher Hitze 1 Stunde kochen lassen.
Lorbeerblatt und Pimentkörner herausnehmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit Sherry abschmecken.
Pro Pers.: ca. 1680 kJ = 400 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 3,30 DM.
Zubereitungszeit: ca. 2 Std.
Tip: Sie können die Suppe auch mit fertig gekauften Markklößchen als Einlage verfeinern.

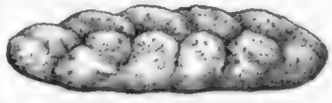
Eingelegte Schollenfilets

Zutaten (für 4 Personen):
1 Paket tiefgefrorene Schollenfilets (250 g),
1 Zitrone,
Pfeffer, Salz,
ca. 4 Eßlöffel Mehl,
3 Eßlöffel Öl,
1 Eßlöffel Butter.
Für die Marinade:
¼ l Kräuteressig,
¼ l Wasser,
2 Eßlöffel Zucker,
1 Teelöffel Salz,
1 kleine Zwiebel,
2 Eßlöffel Fischgewürz.

Zubereitung: Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln und auftauen lassen.
Inzwischen für die Marinade Essig, Wasser, Zucker, Salz, Zwiebelringe und Fischgewürz zum Kochen bringen und 2–3 Minuten kochen lassen. Abkühlen.
Die Schollenfilets trockentupfen, mit Pfeffer und Salz würzen und in Mehl wenden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Nebeneinander in eine flache Schale legen und abkühlen lassen. Die erkaltete Marinade darübergießen und die Fische im Kühlschrank mehrere Stunden durchziehen lassen.
Pro Pers.: ca. 1050 kJ = 250 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 1,80 DM.
Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Hefezopf
(Nicht abgebildet)

Zutaten:
Für den Teig:
500 g Mehl,
1 Päckchen Trockenbackhefe,
1 Eßlöffel Zucker,
1 Teelöffel Salz,
100 g zerlassene Margarine,
1 Ei,
¼ l lauwarme Milch.
Zum Bestreichen: Milch.



Zubereitung: Mehl und Trockenbackhefe sorgfältig mischen. Zucker, Salz, Margarine, Ei und Milch zufügen und alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes kräftig zu einem glatten Hefeteig durchkneten. Zugedeckt an warmem Ort gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat. Nochmals durchkneten und den Teig in drei gleiche Portionen teilen. Drei gleich lange Stränge daraus formen und zu einem Zopf flechten. Auf ein gefettetes Backblech legen und zugedeckt wiederum an warmem Ort gehen lassen, bis der Zopf doppelt so groß geworden ist. Mit Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200–225 Grad (Elektro) oder Stufe 3–4 (Gas) 20–25 Minuten goldbraun backen.
Insgesamt: ca. 12 180 kJ = 2900 kcal.
Preis insgesamt: ca. 2,15 DM.
Zubereitungszeit: ca. 1½ Std.

Mal was ganz Nettes: die Brunch-Party

Diesmal geht's nicht um den gemütlichen Familien-Brunch, den man am Sonntagvormittag ganz unter sich und im Morgenmantel zu sich nimmt.
Hier ist die Einladung zum Brunch gemeint, die kleine Geselligkeit, die anstelle einer Abendparty auch einmal vormittags stattfinden kann! Das hat seine Vorteile, denn Sie haben es in der Hand, ob die Party nach zwei bis drei Stunden zu Ende ist oder noch ein Weilchen länger dauert. Auf jeden Fall können Sie anschließend noch eine ganze Menge mit dem Tag anfangen. Und außerdem ist man am nächsten Morgen nicht „angeknackst" wie meistens nach einer ausgedehnten Abendparty.

Erlaubt ist, was gefällt

Wie kein anderes kulinarisches Ereignis läßt ein Brunch alle Genüsse auf einmal zu: Deftiges, Feines, Pikantes, Süßes, Kaltes und Heißes. Und wann sonst können Sie mit Bier und Sekt, Wein und Champagner, Kaffee und Tee, Säften und Milch je nach Geschmack und Geldbeutel so locker jonglieren?
○ Einen Brunch können Sie preiswert oder kostspielig, rustikal, aber auch elegant gestalten. Sie können Ihre Kochkünste unter Beweis stellen, aber auch das, was Sie brauchen, fertig kaufen.
○ So gut wie alles, was wir Ihnen auf Seite 292/293 für die Einladung zum Brunch vorschlagen, können Sie schon am Tage vorher zubereiten. Nur die Quarkcreme sollten Sie frisch schlagen und die englischen Pasteten erst kurz vorm Servieren mit Blätterteig versehen und backen.
○ Wenn Sie nur wenig Zeit haben, bieten Sie Ihren Gästen einfach nur das eine oder andere selbstgemachte Gericht an und statten das Büfett im übrigen mit Brot und Brötchen, mit Margarine oder Butter als Aufstrich, mit Schmalz, Honig, Konfitüre, Eiern, Schinken, Aufschnitt, gekauften Salaten sowie mit Früchten und Getränken aus.

Zeichnungen: Sigrid Witzig-Kühl

So schütten Sie wichtige Vitamine und Nährstoffe weg.

NEU

Bekafit erhält sie.

Im neuen Bekafit-Topf garen Sie die Speisen schonend, ohne Wasser- oder Fettzugabe. Die wertvollen Vitamine, Mineralsalze, Nähr- und Aromastoffe werden nicht zerkocht und ausgeschwemmt.

Mit Bekafit zubereitete Speisen schmecken deshalb viel aromatischer und sind gesünder. Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen es: Wasserarmes Garen schont optimal.

	Vitaminverluste beim Kochen					
	in kochendem Wasser		im Schnellkochtopf		beim wasserarmen Garen	
	Vitamin B_1	Vitamin C	Vitamin B_1	Vitamin C	Vitamin B_1	Vitamin C
Spinat	59%	66%	33%	35%	18%	18%
Blumenkohl	46%	35%	26%	23%	19%	7%

Quelle: Ernahrungsumschau, Zürich, Heft 6/1978.

Der Bekafit-Topf wurde speziell für ernährungsbewußtes Kochen entwickelt. Hochwertiger Edelstahl und ein 6 mm starker Mehrschichtboden sorgen für die schonend gleichmäßige Wärmeverteilung bei geringster Hitzezufuhr. Das bedeutet weniger Energieverbrauch und natürliches, schonendes Garen.

Der regulierbare Aromadeckel hält die notwendige Mindestfeuchtigkeit im Topf auch bei längerer Garzeit konstant.

Sie kochen natürlicher und leben gesünder.

Weitere kostenlose Informationen über natürliches Kochen mit Bekafit bitte anfordern bei: BEKA, 7400 Tübingen, Postfach 1229.

In 8 verschiedenen Größen und mit vielen Zusatzteilen. Fangen Sie einfach mit dem Bekafit-Probiertopf an. Für nur 49,– DM. (unverb. Preisempfehlung).

bekafit

Für natürliches Kochen.

Erhältlich im Fachgeschäft, den Fachabteilungen der Warenhäuser und im Versandhaus.

BEKA

FÜR SIE BACK CLUB

Hier verraten wir Ihnen das Rezept einer Leserin für einen Kirschkuchen. Wir haben es nachgebacken – köstlich! Statt Kirschen können Sie auch Pflaumen nehmen. Schmeckt auch!

Kirschtorte aus Hefeteig mit Vanillecreme und Streuseln.

Anni Conrad, 54 2000 Hamburg.

KIRSCH-STREUSEL-TORTE

Ich arbeite halbtags als Sekretärin und widme mich im übrigen meinem Haushalt und dem Garten. Im Sommer verwende ich die Früchte von Obstbäumen und Sträuchern gern zum Backen. Besonders gut findet meine Familie diese Kirschtorte.

Zutaten:

Für den Teig:
200 g Mehl,
1/2 Päckchen Trockenbackhefe,
1 gehäufter Eßlöffel Zucker,
1 Prise Salz,
50 g weiche Butter,
knapp 1/8 l lauwarme Milch.

Für die Füllung:
1 Päckchen Puddingpulver „Vanillegeschmack",
3/8 l Milch,
75 g Zucker,
1 Eigelb.

Für den Belag:
500 g Süßkirschen (entsteint gewogen) oder 1 Glas Sauerkirschen (460 g Fruchteinwaage),
125 g weiche Butter,
125 g Zucker,
je 1 Prise Salz und Zimt,
1 Päckchen Vanillinzucker,
225 g Mehl.

Zubereitung: Mehl und Trockenbackhefe sorgfältig mischen. Zucker, Salz, Butter und Milch zufügen und einen geschmeidigen Hefeteig herstellen. Zugedeckt an warmem Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen für die Füllung das Vanillepuddingpulver mit etwas kalter Milch glattrühren. Restliche Milch mit Zucker zum Kochen bringen. Puddingpulver einrühren und aufkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen und das Eigelb unterrühren. Etwas abkühlen lassen.

Den Teig in eine am Boden gefettete Springform (⌀ 26 cm) drücken, den Rand etwas hochziehen. Nochmals zugedeckt 20–30 Minuten gehen lassen. Nun den Pudding auf den Hefeboden geben. Die vorbereiteten bzw. gut abgetropften Kirschen darüber verteilen.

Für den Belag Butter, Zucker, Salz, Zimt, Vanillinzucker und Mehl in eine Schüssel geben und zu Streuseln verarbeiten. Streusel über die Kirschen verteilen.

Im vorgeheizten Backofen auf der 1. Schiene von unten, Rostkrümmung nach unten, bei 190–200 Grad (Elektro) oder Stufe 3–4 (Gas) 45–50 Minuten backen.

In der nächsten FÜR SIE zu gewinnen:

FORMSCHÖNES WÜRZ-SET

Alle Leserinnen und Leser, deren Rezepte und Tips wir auf der Backclubseite in der nächsten FÜR SIE veröffentlichen, erhalten als Preis eine Pfeffermühle und einen Salzstreuer aus mahagonifarbenem Holz. Die Metallteile an den handlichen und formschönen Geräten sind hartvergoldet, und auf das Qualitätsmahlwerk erhalten Sie 5 Jahre Garantie.

Außerdem gibt's natürlich die FÜR SIE-Ehrenurkunde für hervorragende Backleistungen.

Foto: Rudolf Nüttgens

Freude an guter Wäsche ist,
wenn Sie eine Pyjama-Party feiern.

WITT WEIDEN

Ja, Wäsche kauft man bei WITT.
Der große deutsche Wäschespezialist schickt Ihnen kostenlos den 260seitigen Farbkatalog. Postkarte mit dem Hinweis „Kataloganforderung" an WITT, Hausfach 90, 8480 Weiden. Oder rufen Sie einfach an: 09 61/43041, Kennwort „WITT 90".

Hüttenkäse.
Erst schmeckt er besonders frisch - dann macht er Beine.

Gervais Hüttenkäse schmeckt einmalig frisch. Weil er durch ein besonderes Herstellungsverfahren weniger erhitzt wird. Und Gervais Hüttenkäse macht fit. Weil er besonders wenig Fett enthält, aber besonders viel Eiweiß in seinen weißen Körnchen. Für frische Energie und die schlanke Linie. Genießen Sie Hüttenkäse. Das bringt Schwung in Ihre Beine.

GERVAIS.
NATÜRLICH FRISCH
MIT VIEL GESCHMACK.

Vergleichen Sie die besonders günstigen Hüttenkäse-Werte:

Eiweiß	13,5 g
Fett	3,4 g
kcal	94,8
kJoule	396

(bezogen auf 100 g)

Noch mehr schöne Backrezepte von A-Z

Mit „Zitronentorte“ und „Zwetschenkuchen“ sind wir bei der letzten Folge unseres beliebten Sammelwerks „Back-Lexikon von A–Z“ angelangt. Aber wir machen weiter!

Für die „Back-Fans“ unter Ihnen ist es bestimmt eine freudige Nachricht: Wir starten in der nächsten FÜR SIE das „Back-Lexikon“ zum zweitenmal! Es geht los mit einem Apfelkuchen auf dem Blech und einer Torte mit ganzen Äpfeln.
Sie können also weitersammeln – oder ganz neu anfangen. Lassen Sie sich die neue Serie nicht entgehen! Dann besitzen Sie zum Schluß ein komplettes „Back-Lexikon“ mit Rezepten für die köstlichsten Kuchen und mit vielen Tips und Tricks.
Und so können Sie die hübsche, haltbare Sammelmappe bestellen:
Zahlen Sie 4,90 DM (Österreich: S 36, Schweiz: sfr 4,30) auf eines der angegebenen Postscheckkonten, Anschrift: Jahreszeiten-Verlag, 2000 Hamburg 60, ein:
Hamburg: 3623 93-205;
Wien: 12866 03;
Zürich: 80 546 92.
Übriges Ausland: Postscheck Hamburg. Die Einzahlung gilt als Bestellung. Geben Sie auf dem linken Abschnitt Ihre Anschrift an und das Stichwort „Backsammelmappe“.

Foto: Holger Fölsch

Burti hat die Farbgarantie für alles Bunte, Feine und für Wolle.

Burti wurde von Burnus speziell für alles Bunte, Feine und für Wolle entwickelt. Es läßt kräftige Farben kräftig und zarteste Farben bleichen nicht aus. Es gibt kein besseres Spezialwaschmittel. Das hat auch die Stiftung Warentest eindeutig bestätigt.

Burti - für Buntes, Feines und für Wolle.

Wenn Nuß Ihr Lieblingseis ist...

Oder ist es Erdbeer? Oder Schoko? Oder Vanille? Mit Bouquet gibt's Ihre Lieblingssorte pur – zum pur Servieren oder um phantasievolle Eis-Creationen damit zu zaubern. Also zaubern Sie mal. Oder sind Ihnen die reinen Genüsse doch lieber?

Langnese

Bouquet - die Reinheit in Fülle.

Zitronentorte

Diese Biskuittorte hat es in sich: Eine sahnige, sehr erfrischende Zitronencreme.

Zwetschenkuchen - saftig und süß

Unter den saftigen Zwetschen verbirgt sich ein köstlicher Rührteigkuchen.

Zitronentorte

Wenn Sie unsere saftige Zitronentorte – abgebildet auf der Farbseite – servieren, ernten Sie bestimmt viel Lob bei Ihren Kaffeegästen.
Hier das Rezept:

ZITRONENTORTE
(Foto)

Zutaten:
Für den Teig:
3 große Eier, 3 Eßlöffel heißes Wasser, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 100 g Mehl, 100 g Speisestärke, 2 gestrichene Teelöffel Backpulver.
Für die Zitronencreme:
6 Blatt weiße Gelatine, Saft von 3 großen Zitronen, 4 Eier, 150 g Zucker, 1 Päckchen Citro-back, 1/8 l herber Weißwein, 1/8 l Schlagsahne.
Zum Bestreichen:
3 Eßlöffel Zitronenmarmelade.
Zum Verzieren:
1/2 l Schlagsahne, 2 Päckchen Sahnesteif, 1 Päckchen Citro-back, 2 Eßlöffel Puderzucker, 1 Zitrone, Zitronenraspeln.

Zubereitung: Eier schaumig schlagen. Wasser zufügen und luftig aufschlagen. Zucker und Vanillinzucker unter ständigem Schlagen einstreuen, so lange weiterschlagen, bis der Zucker gelöst ist.
Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und locker unterheben. Teig in eine am Boden mit Pergamentpapier ausgelegte Springform füllen und im vorgeheizten Backofen, auf zweiter Schiene von unten, Rostkrümmung nach oben, goldbraun backen.
Gelatine einweichen. Zitronen auspressen. Eier sehr schaumig schlagen. Zucker einstreuen. Zitronensaft, Citro-back und Weißwein zugeben und weiterschlagen, bis der Zucker gelöst ist. Die aufgelöste, etwas abgekühlte Gelatine zufügen. Kalt stellen. Sobald die Speise anfängt zu gelieren, steifgeschlagene Sahne unterziehen.
Biskuitboden aus der Form nehmen, wie rechts beschrieben. Einmal durchschneiden, mit Zitronenmarmelade bestreichen. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte legen. Einen Tortenrand oder Tortenring drumherum setzen und die Zitronencreme hineinfüllen. Kalt stellen.
Wenn die Masse anfängt, fest zu werden, den 2. Boden darauflegen. Wieder kalt stellen. Zum Verzieren Sahne und Sahnesteif steif schlagen. Citro-back und Puderzucker zufügen. Den Tortenrand ringsherum lösen. Torte mit Sahne bestreichen und verzieren.
Backen:
E-Herd: 175–200 Grad.
G-Herd: Stufe 2–3.
Umluftherd: siehe Anweisung des Herstellers.
Zirka 35–40 Minuten.
Die Torte hat insgesamt ca. 21 080 kJ = 5020 kcal.

Foto: Arnold Zabert

★★★★★★★★★★★★★★★★★

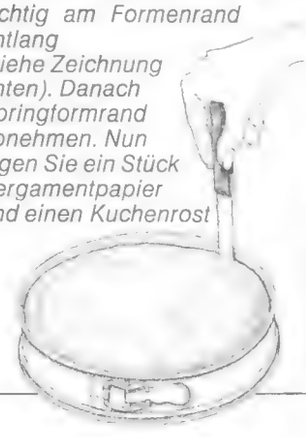
Der gute Tip

Bei elektrischen Backöfen den Kuchen immer erst dann einschieben, wenn die vorgeschriebene Temperatur erreicht ist.
Einen Gasbackofen brauchen Sie dagegen nicht vorzuheizen – es sei denn, im Rezept ist es ausdrücklich angegeben.

★★★★★★★★★★★★★★★★★

So lösen Sie Biskuitböden leicht aus der Form

Halten Sie das Messer senkrecht und schneiden Sie vorsichtig am Formenrand entlang (siehe Zeichnung unten). Danach Springformrand abnehmen. Nun legen Sie ein Stück Pergamentpapier und einen Kuchenrost



auf den Boden und drehen das Ganze um. Den Springformboden abheben und das Papier vom Biskuitboden (siehe Zeichnung oben) abziehen. Auskühlen lassen.

Zwetschenkuchen

Von Juli bis Oktober gibt es Zwetschen. Es ist also kein Wunder, daß bis in den Herbst hinein die herrlichsten Kuchen mit diesen saftigen Früchten gebacken werden.
Hier das Rezept für den auf der Farbseite abgebildeten Zwetschenkuchen:

ZWETSCHENKUCHEN
(Foto)

Zutaten:
Für den Teig:
200 g Butter oder Margarine, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 3 mittelgroße Eier, 1 Prise Salz, 250 g Mehl, 125 g Speisestärke, 4 gestrichene Teelöffel Backpulver, ca. 4 Eßlöffel Milch.
Für den Belag:
50 g gemahlene, geröstete Haselnüsse, 50 g Semmelbrösel, 1,5 kg Zwetschen.
Zum Bestreuen:
Etwa 50 g Hagelzucker.

Zubereitung: Butter oder Margarine schaumig rühren. Zucker und Vanillinzucker zufügen und unterrühren. Eier nacheinander einrühren und so lange rühren, bis der Zucker gelöst ist. Salz zugeben. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und kurz unterrühren. Milch zugeben.
Nun den Teig auf ein gefettetes Backblech geben und gleichmäßig auseinanderstreichen. Haselnüsse und Semmelbrösel mischen und auf den Teig streuen. Dann schuppenförmig mit den vorbereiteten Zwetschen, wie unten beschrieben, belegen.
Im vorgeheizten Backofen, 2. Schiene von unten, backen.
Nach dem Backen 10 bis 15 Minuten abkühlen lassen, mit Hagelzucker bestreuen.
Backen:
E-Herd: 200 Grad.
G-Herd: Stufe 3.
Umluftherd: siehe Anweisung des Herdherstellers.
Zirka 30 Minuten.
Der Kuchen hat insgesamt ca. 19530 kJ = 4650 kcal.

Foto: Arnold Zabert

★★★★★★★★★★★★★★★★★

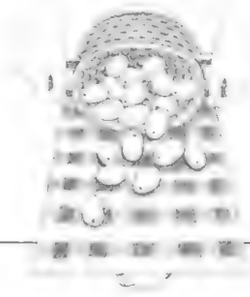
Der gute Tip

Ist es Ihnen auch schon mal passiert, daß Ihnen ein Rührkuchen nach vorgeschriebener Backzeit zusammenfiel? Das kann folgende Gründe haben:
- Dem Teig ist mehr Flüssigkeit als vorgeschrieben zugesetzt worden.
- Der Teig wurde zu lange mit elektrischem Handrührer oder in der Küchenmaschine gerührt. Rührteig sollte immer schwerreißend vom Rührlöffel fallen und eine kurze Spitze zeigen.

★★★★★★★★★★★★★★★★★

So bereiten Sie die Pflaumen vor

Als erstes waschen Sie die Pflaumen kalt ab und geben sie in einen Durchschlag. Anschließend schütten Sie sie auf ein sauberes Geschirrhandtuch (siehe Zeichnung unten).
Danach schlagen Sie das Geschirrtuch über den Pflaumen zusammen, nehmen die beiden Enden in die Hand und drehen alles um (siehe Zeichnung oben). Ziehen Sie nun das „Paket" auf der Arbeitsfläche hin und her. Das Resultat: Die Pflaumen werden trocken und glänzen.
Danach die Pflaumen aufschneiden und entsteinen. Zusätzlich können Sie auch noch die Pflaumenspitzen einschneiden.



Die Krönung: Sahne mit „Schuß"

Wenn Sie zu Ihrem Zwetschenkuchen Schlagsahne servieren, dann geben Sie ihr doch mal folgenden „Pfiff":
Mischen Sie einfach einen Schuß kräftigen Pflaumenschnaps darunter. Sehr apart! Übrigens schmeckt der Zwetschenkuchen noch besser, wenn Sie die Sahne nicht ganz steif schlagen.

FÜR SIE 22/79

Diese Rubrik vermittelt den Kontakt zu mehr als 5 Millionen FÜR SIE-Lesern

Fortsetzung von Seite 252

Berufsausbildung

HEIDELBERGER KOSMETIKUM. Helen Pietrulla. Staatl. anerkannte Berufsfachschule für Kosmetik. Staatl. anerkannter Abschluß. Verbands- und intern. Diplome. Ausbildungsbeihilfe (BAFÖG). Postfach 10 28 09, 6900 Heidelberg, Tel. 2 37 25

Sekretärin BDS. Anerkannter Abschluß nach staatl. RVO v. 17. 1. 75 als „Geprüfte Sekretärin". Kursdauer 12 Wochen. Beihilfen nach dem AFG; neues Wohnheim. Private Handelsschule Merkur, **8980 Oberstdorf,** Tel. (0 83 22) 42 46

Fremdsprachenkorrespondent/in 1- u. 2jähr. Berufsfachschulen. Englisch–Französisch/Spanisch. Ausbildung für Berufstätigkeit im Außenhandel. Private Handelsschulen Merkur, Ensingerstr. 6–8, 7900 Ulm Telefon: (07 31) 6 20 15

Zeitgemäße Ausbildung für die moderne junge Frau: Sekretärin, Fremdsprachen- und Europasekretärin, Erzieherin, Kinderpflegerin, Hauswirtschafterin. Einjährige Haushaltsschule (auch Kurzkurse). Gertrud Stahmer-Schulen, Wohn- und Studienheime, 8213 Aschau/Obb., Telefon: (0 80 52) 4 49

WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE, FACHAKADEMIE, eine der wenigen STAATLICH ANERKANNTEN BERUFSFACHSCHULEN. Abschluß: Wirtschaftskorrespondentenprüfung. STAATL. GEN. FACHAKADEMIE FÜR FREMDSPRACHENBERUFE; Abschluß: Staatsprüfung für Übersetzer/Dolmetscher. Sprachlabor, ausländische Lehrkräfte, audiovisuelles Sekretärinnen-Studio, IBM-Saal, DEUTSCH FÜR AUSLÄNDER u. SPÄTAUSSIEDLER. Finanzielle Förderung (Arbeitsämter-BAFÖG). Wohnheim, Privatunterkunft. Bildprospekte: Herzogenstr. B, Tel. (09 31) 5 21 43, Telex: 4 188 559

Beruf: Mutter. Mit 5 bis 7 Kindern in einem Haus im Kinderdorf leben. Sie erziehen und betreuen, bis sie auf eigenen Füßen stehen. Mit Hilfe des Dorfleiters, des Psychologen, der Kindergärtnerin, der Familienhelferin. Und allen modernen Geräten im Haushalt. Ein Beruf für unverheiratete, mütterliche Frauen ohne eigene Kinder zwischen 23 und 38 (Einstellungsalter). **Sorgfältige Ausbildung durch Praktikum und Mütterschule,** Gehalt, zusätzliche Sozialleistungen und Alterssicherung von Anfang an. Verlangen Sie weitere Informationen – auch über ein Probejahr – von Frau B. Distler im SOS-Kinderdorf e.V., Renatastr. 77, 8000 München 19, Telefon (0 89) 16 00 28

Neu: Durch 1-jähr. priv. Berufskolleg staatl. anerkannte med.-kaufm. Assistentin (und Arztsekretärin). Mittl. Reife erforderlich. Beihilfen. Beginn Oktober. **Kauf.-Prakt. Arzthelferin** Jahr. Ärztekammerprüfung ohne vorheriges Praktikum möglich. Beginn Oktober/April. Freiprospekt Be. Lehrinstitut Dr. med. Buchholz, staatl. anerkannte Ergänzungsschule, Starkenstr. 36, Tel. (07 61) 2 54 43, Univ.-Stadt 7800 Freiburg/Schwarzwald.

Verlagshinweise

Bei weiteren Fragen zur Veröffentlichung von Wortanzeigen rufen Sie bitte Frau Erhardt-Dey unter Telefon-Nr. (0 40) 2 71 72 37

Nur 1,90 DM pro Wort kostet Ihre ganz persönliche Mitteilung an Millionen FÜR SIE-Leser — als **private** Anzeige in dieser Rubrik. Preise für geschäftliche Anzeigen erfragen Sie bitte direkt beim Verlag. Die Chiffre-Gebühr beträgt 3,70 DM einschließlich Porto (alles inkl. Mehrwertsteuer).

Angora-Wäsche
bei Rheuma und Ischias. Machen Sie einen Versuch. Große Auswahl, günstige Preise, laufend Sonderangebote. Farbkatalog kostenlos.

Angora-Moden GmbH
Telefon 07153/23071 u. 23072
Postfach 3127-109
7301 Deizisau

BLASENSCHWÄCHE?
Gegen unbeabsichtigten Harnfluß (Stress-Inkontinenz) der Frau gibt es jetzt ein wirksames, unauffälliges Hilfsmittel aus dauerhaftem Silikonkautschuk, die **ESCHMANN Frauen-Inkontinenz-Hilfe,** die auf natürlichem Wege die Blasenmuskulatur unterstützt u. nach einmalig. ärztl. Anleitung leicht selbst zu handhaben ist. Erhältlich in Apotheken.

Kostenlose Informationen:
Medic-Eschmann,
Paulinenallee 32, 2000 Hamburg 19,
Telefon 0 40/43 75 77.

Mehr Spaß am Stricken, Häkeln, Sticken
mit dem neuen Wollmusterbuch von Heyd. Es ist gratis und zeigt Ihnen 600 Originalmuster modisch aktueller Qualitätsgarne, 100 schicke Modelle (kostenlose Anleitungen!) und viele Handarbeitspackungen für reizende Decken, Kissen, Gobelinarbeiten usw. Das Musterbuch T zeigt Ihnen, wie Sie für wenig Geld einen prachtvollen Teppich selbst knüpfen können. Schreiben Sie gleich eine Karte: „Schickt gratis das farbige Wollmusterbuch (oder Musterbuch T)" an:
Wollversand Heyd Abt. J16
Langgasse 123
6733 Haßloch/Pfalz

neu
Keramisches Werken leicht gemacht!
Wir haben alles, was Sie brauchen: Modelliertone, Glasuren, Werkzeuge. Ein neuer Farbkatalog – natürlich kostenlos – liegt für Sie bereit.
H. WELTE ING. GMBH & CO
Max-Planck-Str. 7, 5030 Hürth-Hermülheim, Tel. (0 22 33) 7 50 05

Neu im Buch- und Zeitschriftenhandel:
»Feinschmecker«
Das Journal für internationale Tafelfreuden.

Ventolux
Luftbefeuchter

... können mehr als Ihrer Haut natürliche Feuchte geben...

...viel mehr:
Ventolux-Luftbefeuchter

- **senken die Heizkosten**
- schützen wertvolle Möbel und Musikinstrumente
- verhindern elektrostatische Aufladungen
- reinigen die Luft
- steigern Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- vermindern die Gefahr von Erkältungskrankheiten

Ventolux
Luftbefeuchter gegen trockene und verschmutzte Luft.

VENTOLUX 1000 L
Das Kompaktgerät zur Befeuchtung und Filtrierung der Luft. **14 Liter** Wasserinhalt. Für Räume bis zu **130 m³**. Stromverbrauch nur **8 Pfg**/Tag.
Der einzige Luftbefeuchter mit der Ruck-zuck-Lösung.

VENTOLUX 3000 S
Der Befeuchter mit **6 Funktionen:** Luft grobfiltern, befeuchten, elektrostatisch filtern, erwärmen, ventilieren und Duft spenden.
Für kleine und große Räume.

Alles über Ventolux mit diesem Coupon:

Bitte übersenden Sie weitere Informationen über Ventolux-Luftbefeuchter.

Name:

Straße:

Ort:

Telefon:

Ventomatic · Gesellschaft für Lüftungs- und Klimatechnik mbH · Postfach 1170
6905 Schriesheim · Tel. (06203) 62827
Telex 04 - 63729

FS 41

Kann man eine Heil-Trinkkur auch zu Hause machen?

»Oft ist es aus beruflichen, wirtschaftlichen oder familiären Gründen bzw. bei ans Bett fesselnden Erkrankungen nicht möglich, ein Heilbad aufzusuchen. Dabei sollte eigentlich jeder öfter eine Kur machen, um seine Gesundheit zu kräftigen oder wieder herzustellen. Wie kann man sich hier helfen?«

Antwort:*

Durch Haustrinkkuren, zu deren Durchführung die Heilbrunnen abgefülltes Heilwasser zur Verfügung stellen. Sehr bekannt und bewährt ist hier STAATL. FACHINGEN. Es wird am Quellort völlig naturbelassen abgefüllt, und Sie können es in 0,7-Liter-Flaschen in Ihrer Apotheke, Drogerie oder in Ihrem Reformhaus beziehen. Seine wertvollen Mineralstoffe und die wichtigen Spurenelemente sind voll erhalten.

Fachinger heilt und hilft unter anderem bei Katarrhen des Magens, des Darms und der Gallenwege. Aber die Wirkung dieses »rein natürlichen Heilwassers« ist nicht nur auf diese Erkrankungen begrenzt. Die im Fachinger enthaltenen Mineralstoffe frischen ganz allgemein den Organismus auf, verbessern die Leistungsfähigkeit, stärken die Widerstandskräfte gegen Ansteckungsgefahren und gleichen frühzeitig Mineralstoff-Mangelerscheinungen im menschlichen Körper aus. Eine 4-Wochen-Kur mit 30 Flaschen ist daher jedem zu empfehlen. Lassen Sie sich kostenlose Informationsschriften zusenden.

***Diese Antwort wurde erteilt von Staatl. Mineralbrunnen, Abt. E 698 6251 Fachingen/Lahn.**
STAATL. FACHINGEN: Für Magen, Darm und Galle, gegen Mineralstoffmangel und Sodbrennen.

FÜR SIE und Ihre Küche

Essen und Trinken: FÜR SIE probiert

Neue Kartoffelspezialitäten

Kennen Sie „Rösti"? Damit ist so ein Mittelding zwischen Bratkartoffeln und Kartoffelpuffern gemeint: Gekochte oder rohe Kartoffeln werden grob geraffelt, mit gehackten Zwiebeln, Öl und Gewürzen vermischt und dann wie ein dicker Pfannkuchen von beiden Seiten braun gebraten. Das uralte Rezept stammt aus der Schweiz, wo die knusprigen Kartoffelfladen als Beilage zu Fleisch- und Eiergerichten auf Skihütten oder in rustikalen Gaststuben serviert werden.
Liebhaber von Kartoffelgerichten werden es begrüßen, daß es diese leckere Spezialität jetzt vorgefertigt, und zwar tiefgefroren oder konserviert, zu kaufen gibt. Wir probierten drei verschiedene Zubereitungen, die uns alle ganz ausgezeichnet schmeckten:

„Rösti" (Naßkonserve): 400-g-Alu-Beutel, ca. 2 Portionen. Preis: ca. 2,45 DM. Hersteller: Pfanni-Werk, München.

„Rösti" (tiefgefroren): Packung mit drei geformten Rösti à 100 g. Preis: ca. 2,18 DM. Hersteller: Südmilch Tiefkühlkost, Nürnberg.

„röschti" (Naßkonserve): Nach Schweizer Mundart benanntes Kartoffelfertiggericht. 500-g-Alu-Beutel, 2–3 Portionen. Preis: ca. 2,50 DM. Hersteller: Hero Deutschland GmbH, Düsseldorf.

Lecker sind auch zwei neue vorgefertigte Bratkartoffelzubereitungen, die als Naßkonserve bzw. Trockenprodukt angeboten werden.

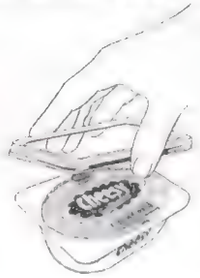
„Feine Röstkartoffeln" (Trockenprodukt): 2-Portionen-Packung. Preis: 1,48 bis 1,66 DM. Hersteller: Maggi GmbH, Frankfurt.

Bratkartoffeln — „Fränkische Art" (Naßkonserve): 500-g-Alu-Beutel, 2–3 Portionen. Preis: ca. 2,80 DM. Hersteller: Kraft GmbH, Lindenberg.

Vielseitige Fertigsoßen

Die neuen, pikanten Nudel-Saucen „mit Fleisch", „mit Kräutern" und „mit Pilzen" sind nicht nur klassische Begleiter für Nudelgerichte. Sie können die Soßen, die nur erhitzt zu werden brauchen, auch sehr gut zu Fisch-, Fleisch- und Eiergerichten servieren. Ganz schnell läßt sich ein Nudelauflauf damit improvisieren:
Restliche Nudeln vom Vortage in eine gefettete Auflaufform geben, Nudelsoße und geriebenen Käse darübergeben. 15–20 Minuten backen – fertig!
Preis pro 250-ml-Glas (3–4 Portionen): ca. 2,50 DM. „Nudel-Sauce mit Fleisch" gibt es auch im 135-ml-Glas (1–2 Portionen) für ca. 1,60 D-Mark.
Hersteller: Thomy, München.

Praktischer Verschluß



Die drei „Cheesy"-Frischkäse-Zubereitungen „sahnig mild", „mit Kräutern à la France" und „Meerrettich" gibt es jetzt in 200-g-Packungen mit Stülpdeckel. Die Schale kann nach Abziehen der Folie mit dem gut sitzenden Deckel wieder verschlossen werden, so daß der Käse vorm Austrocknen und vor Geruchsübertragung geschützt ist. Preis pro Packung: 1,28 DM. Hersteller: Adler Allgäu Käsewerk GmbH, Wangen/Allgäu.

★ Zeichnungen: Tilly Pelster

Bauknecht-Zuverlässigkeit.

Der beste Beweis: Über 25 Millionen Bauknecht-Geräte in den Haushalten Europas. Und täglich werden es mehr.

GESCHIRRSPÜLEN

Blitzblank sauber, so billig wie von Hand!

Wenig Wasser, wenig Strom – auch bei stark verschmutztem Geschirr. Von den neuen Bauknecht-Geschirrspülern kann man sparen lernen! Sie verbrauchen, zum Beispiel, im Kurzprogramm 55 °C nur 40 Liter Wasser und nur 2,3 kWh Strom! So wenig für den ganzen Tagesabwasch eines 4- bis 5-Personen-Haushalts!

Spartaste für alle Programme

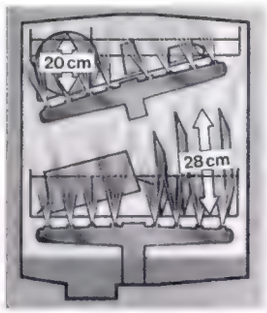
Taste drücken und nochmals ca. 20% Strom und Wasser sparen: im Spar- und Kurzprogramm nur noch ca. 32 Liter Wasser und 1,9 kWh Strom.
Bei voller Spülleistung! Ideal, wenn nur wenig Geschirr zu spülen ist.

Superleise, weil doppelt geräuschgedämmt

Eine Wohltat für empfindliche Ohren! Dank noch wirksamerer Doppelisolierung werden die Spülgeräusche nur noch halb so laut empfunden wie bisher. Bauknecht-Geschirrspüler gehören damit zu den leisesten, die es gibt.

Optimale Schonung wertvollen Geschirrs

Überzeugende 3-fach-Schonung: regelbarer Sprühdruck am oberen Sprüharm, neuartiger Sanftanlauf, behutsame Laugenabkühlung.
Dazu das Fein-Programm! Da kann man selbst zarte Gläser, empfindliches Porzellan unbedenklich spülen.

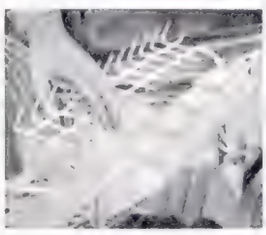


Vollraumnutzung durch Schrägsprüharm

Gibt es nur bei Bauknecht (Bauknecht-Patent): Der schräggestellte obere Sprüharm erlaubt es, große Töpfe und 28-cm-Teller im unteren und gleichzeitig 20-cm-Teller im oberen Korb unterzubringen. Ohne einen Korb zu verstellen.

Unübertroffenes Total-Sprühsystem

Rotierende Sprüharme versprühen die heiße Lauge: unten so kräftig, daß auch Töpfe sauber werden. Oben so sanft, wie es edles Porzellan und zartes Glas verlangen. Und überall hin. Es gibt weder »Sprühschatten« noch »tote Sprühwinkel«.



Variable Körbe und Gläserhalter

Die Korbeinsätze sind herausnehmbar. So läßt sich der Korbraum dem Geschirr anpassen. Ein klappbarer Gläserhalter hält auch Stielgläser bruchsicher fest.

Besteckkorb mit Kleinteilefach

Er besteht aus zwei voneinander trennbaren Hälften. Sind nur wenige Bestecke zu spülen, kann eine Hälfte abgenommen werden. Kleinteile finden in einem separaten, aufklappbaren Fach sicheren Platz.

Unterbaumodelle

Eine Klasse für sich: Bauknecht-Unterbaumodelle. Zum paßgenauen Eingliedern in die Küchenzeile. Dekorrahmen, stufenlos verstellbarer Vario-Sockel und einstellbare Türbalance sind serienmäßig.

Was Sie vor dem Kauf eines Geschirrspülers noch wissen sollten:

Auf sichere Funktion und hohe Lebensdauer eines Bauknecht-Gerätes können Sie sich unbedingt verlassen. Denn für uns ist Zuverlässigkeit kein leeres Wort. Sie beginnt mit der Grundlagen-Forschung und setzt sich fort mit der zukunftssicheren Konstruktion. Dann die Herstellung: Bei der Materialauswahl legen wir strengste Maßstäbe an. Alle Bleche werden sorgfältig gegen Rost vorbehandelt und mehrfach einbrennlackiert. Für die Edelstahl-Innenbehälter verwenden wir ausschließlich Chromnickelstahl 18/9 – das Beste, was es hierfür gibt. Und immer wieder Kontrollen. Am Ende der Fertigung steht die unnachsichtige Funktionsprüfung. Nur wenn das Gerät alle Arbeits- und Prüfgänge einwandfrei durchsteht, darf es das Werk verlassen. Damit wir ganz sicher sein können, wenn wir Ihnen Bauknecht-Zuverlässigkeit versprechen.

Bauknecht-Hausgeräte gibt es beim guten Fachhandel

G. Bauknecht GmbH
Heidenklinge 22
Postfach 983
7000 Stuttgart 1

Bauknecht
weiß, was Frauen wünschen

Die neue Meisterklasse:

Eine von 8 Verlockungen: die neue Grießklößchen-
Suppe. Hier machen sich leckere Grießklößchen ganz schön dicke.
Und diese schönen dicken Klößchen schwimmen in würziger Brühe mit reicher,
fröhlich-bunter Gemüseeinlage. Wenn Sie jetzt mal bitte
nach unten sehen, können Sie sich der Vorfreude
genüßlich hingeben.

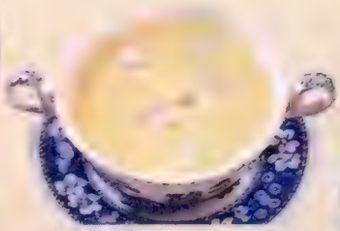
Nur vom Besten. Und das acht mal...

...nur vom Besten, was anderes kommt uns nicht in die Tüte. Das leckere Lob „Meisterklasse“ darf man hier nicht nur für die raffinierten Rezepte in den Mund nehmen, sondern auch für die Fülle besonderer Zutaten. Denn wer 8 solche Suppen komponieren will, muß schon mehr als 90 mal zu besten Zutaten greifen. Und dennoch bittet die Meisterklasse beispielhaft preiswert zu Tisch. Also geben Sie acht auf die Acht.

Tomaten-Suppe

Currycreme-Suppe

Chinesische Gemüse-Suppe


Champignoncreme-Suppe

Pikante Flädle-Suppe

Rindfleisch-Suppe

Zwiebel-Suppe

Etwas Warmes braucht der Mensch. Maggi

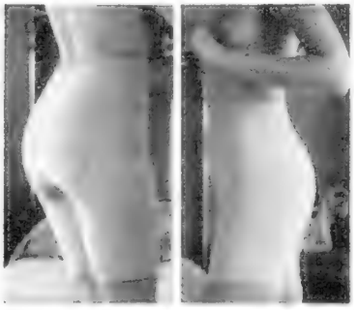
Besser einkaufen mit Claudia Reichel

Liebe FÜR SIE-Leserin,

sehr viele Unfälle im Haushalt passieren im Umgang mit einer Leiter. Deshalb mein Rat — besteigen Sie eine Leiter nur mit Schuhen, die flache Absätze haben. Und kleben Sie Schaumstoff unter die Leiter und auf die Stufen. Sie wird dadurch rutschfest. Wenn Sie eine Aufhängevorrichtung für Putzeimer und Werkzeugtasche anbringen, ersparen Sie sich viel unnötiges Klettern. Daß Sie keine wackligen Leitern benutzen, sollte selbstverständlich sein!

Cellulite ist keine Frage des Alters.

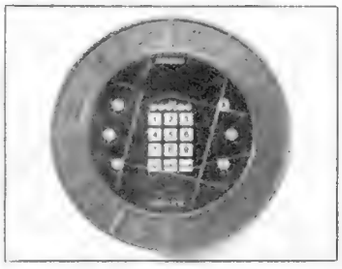
Jüngere Frauen werden von den starken Gewebepolstern an Oberschenkeln, Hüfte und Bauch, der sog. „Orangenhaut", genauso geplagt wie ältere, und der Kummer darüber ist bei allen Altersgruppen gleich. Aber jetzt kann man endlich wirkungsvoll und gezielt etwas dagegen unternehmen, denn inzwischen gibt es das Anti-Cellulite-Panty von TURBO in 3 Versionen:
Modell A (Foto A) mit Wirkung auf die Oberschenkel 75,— DM*
Modell B (Foto B) mit Wirkung auf Oberschenkel und Hüfte 85,— DM*
Modell C (Foto C) mit Wirkung auf Oberschenkel, Hüfte und Bauch 99,— DM*.



Diese Pantys sind aus einem Spezialgewebe gefertigt, das durch die normale Körperbewegung eine Feinst-Massage, speziell an den Problemzonen der Figur, bewirkt.
Manche Trägerinnen haben schon verblüffende Erfolge erzielt, ihr Oberschenkelumfang z. B. hatte sich bereits nach ca. 2 Monaten um 6 bis 8 cm verringert.
Wenn Sie die Adresse von einem in Ihrer Nähe befindlichen med.-orth. Fachhändler wissen möchten, der TURBO schon führt, schreiben Sie an TURBO-Deutschland, Postfach 690, 4050 Mönchengladbach 1, oder rufen Sie einfach an, Tel. (0 21 61) 18 30 39. Sie können das Anti-Cellulite-Panty, bei Angabe Ihrer Maße (Taille, Oberschenkel, Hüfte), natürlich auch direkt bestellen. Sie erhalten es dann umgehend zugeschickt.
* unverbindliche Preisempfehlung

Die Sterne lügen nicht . . .

so heißt es jedenfalls. Und ab und zu lesen wir doch alle einmal das Horoskop, um zu erfahren, was uns der Tag wohl bringen wird.



Mit ZODIAC, dem astrologischen Computer, können Sie Ihr Horoskop jetzt ganz einfach selbst erstellen. Sie tippen nur Geburtsdatum, -uhrzeit und -ort ein und ZODIAC liefert Horoskope und Tagesvorhersagen und gibt Ratschläge auf wichtige Lebensfragen, die auf astrologischen Erfahrungssätzen basieren. Mit ZODIAC wissen Sie also immer, wie Ihre Sterne stehen.

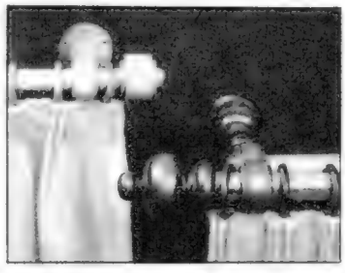
Möchten Sie mal Ihr blaues Wunder erleben?

Mit dem WC FRISCH Wasserkasten-Automaten können Sie's. Vorausgesetzt natürlich, Sie haben ein WC mit Wasserkasten. Da hängen Sie den WC FRISCH Wasserkasten-Automaten einfach rein, und immer, wenn Sie spülen, sprudelt's wunderschön blau aus dem Kasten ins Becken. Nun können Sie sich denken, daß ich Ihnen den WC FRISCH Wasserkasten-Automaten nicht nur der schönen Farbe wegen empfehle. Viel wichtiger ist mir die frische Sauberkeit, die mit jedem Spülen ins WC kommt. Und zwar auch an Stellen, die man nicht sieht oder die schwer zu erreichen sind.

Ablagerungen können sich da so leicht nicht bilden. Wochenlang nicht, denn der WC FRISCH Wasserkasten-Automat sorgt rund 500 Spülungen lang für Sauberkeit und Seerosenfrische im WC. Ist er leer, können Sie ihn einfach nachfüllen. Dafür gibt's die preiswerte Nachfüll-Packung. Am besten, Sie bringen sich den WC FRISCH Wasserkasten-Automaten gleich mit. Er ist — wie alle WC FRISCH-Produkte — von Thompson und an der WC FRISCH-Seerose ganz leicht zu erkennen.

Fenster mit Stil

Eines der wichtigsten Gestaltungselemente des Zimmers ist für mich das Fenster. Und deshalb müssen hier alle Details stimmen — auch die Anbringung der Gardinen.



Mit dem neuen Vorhanggarnituren-Programm „Barock" von MHZ-Hachtel gelingt es Ihnen auf jeden Fall, Ihr Fenster „stilecht" zu gestalten. Bis ins kleinste Detail ist bei dieser, dem italienischen Barock nachempfundenen Modellreihe alles enthalten und genau aufeinander abgestimmt. Ganz individuell können Sie, je nach räumlichen Gegebenheiten und Dekorationsvorstellung, zwischen einer Vielzahl von optischen und funktionellen Varianten wählen. Fordern Sie sich doch einfach den kostenlosen Katalog an von MHZ-Hachtel & Co., Postfach 800520, 7000 Stuttgart 80.

Schlank sein ist schön – schlank werden leider schwer!

Eine Diät ist eine langwierige Angelegenheit, die, seien wir doch einmal ganz ehrlich, liebe Leserin — auch nicht immer ganz strikt eingehalten wird. Deshalb wird immer häufiger zu kleinen Hilfsmitteln gegriffen.

Aus der Schweiz kommt das neue Phyteia-Schlankheitssystem zur Unterstützung der Diät bei Übergewicht. Diese 3-Präparate-Kombination besteht aus Phyteia-Abmagerungstropfen, die den Appetit hemmen, und dem Phyteia-Schlankheitsgranulat, das den Magen füllt und ein Gefühl der Sättigung verleiht. Dafür, daß die Verdauung trotzdem stimmt, sorgen die Phyteia-Laxierdragees, die die bei einer Diät leicht auftretende Darmträgheit und Verstopfung beseitigen.
Das vollständige Phyteia-Schlankheitssystem bekommen Sie rezeptfrei in allen Apotheken.

Energiespartips von billerbeck

Bei den teueren Heizkosten werden Sie Ihr Schlafzimmer demnächst sicherlich weniger heizen. Hoffentlich sind Ihre Betten dann nicht zu dünn, damit Sie nicht frieren. Wärmstens zu empfehlen sind die Winterbetten von billerbeck

Schlaf wie die Natur ihn schenkt – seit 3 Generationen
billerbeck®
Rheumalind
Traumalind
Kuschellind

mit 4 oder gar 5 Wärmepunkten. Und wenn Sie rundum kuschelig geborgen schlafen möchten, so kann ich Ihnen, liebe Leserin, nur raten, ein billerbeck Unterbett auf Ihre Matratzen zu legen. So entweicht die Wärme nicht nach unten, und man wird — auch bei niedrigen Zimmertemperaturen — von unten her nicht kalt.
Unter billerbeck Rheumalind-Betten mit hochwertiger Schurwolle, Traumalind mit der naturplus®-Füllung und Kuschellind daunamed muß keiner frieren. Lassen Sie sich durch das Fachpersonal im Betten-Fachhandel und in den Kaufhäusern beraten.

Drano Druck macht mit hoher Druckkraft verstopfte Rohre sauber.

Ein Rohrreiniger ist dazu da, verstopfte Rohre freizumachen. Mit Drano Druck bin ich jetzt auf einen Rohrreiniger gestoßen, der mehr kann. Zuerst ist er ein Rohrreiniger. Frei von ätzenden Chemikalien macht Drano Druck mit seiner hohen Druckkraft in Sekunden verstopfte Rohre sauber und wirkungsvoll frei. Und außerdem

können Sie mit der beigepackten Zusatzausstattung Foto- und Rasierapparate, Schreibmaschinen und vieles mehr reinigen. Mit Druckluft. Sollte die Zusatzausstattung bei Ihrem Händler nicht vorrätig sein, erhalten Sie diese kostenlos vom Thompson-Beratungsdienst. 4000 Düsseldorf, 0211-78 17 211.

Weihnachten – nur noch ein Fest für Kinder?

Weihnachten ist zu einem Fest geworden, das sich nicht mehr nur auf Heiligabend und die Feiertage beschränkt! Wochen vorher weihnachtet es in den Straßen und den Zimmern. Schön für die Kinder, aber für Erwachsene oft mit einer gewissen Hektik verbunden. Trotzdem, viele Familien versuchen, sich dem Trubel zu entziehen! Sie nutzen die langen Abende auf ihre eigene Art. Und beim gemütlichen Beisammensein oder beim Basteln entstehen schöne Dinge und individuelle Geschenke, die der Weihnachtszeit ihren

besonderen Reiz geben. Wenn Sie, liebe Leserin, Weihnachten auch gern nach Ihren eigenen Vorstellungen gestalten, empfehle ich Ihnen das FÜR SIE SPEZIAL-Heft „Weihnachten". Es bringt Ihnen allein 100 Geschenke zum Selbermachen, Vorschläge für weihnachtliches Gebäck, Bastelanleitungen für die ganze Familie und natürlich Stricken, Häkeln, Sticken. Sie bekommen das Heft für DM 5,50 überall im Handel. Schauen Sie doch mal rein!

Ihre
Claudia Reichel

Schlank mit FÜR SIE

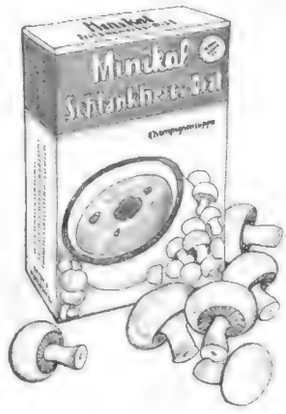
Wir stellen vor: Zwei neue Produkte vom „Schlankheitsmarkt" und ein schnelles Rezept mit wenig Kalorien

Schlankheitstrank – schnell zubereitet

Seit kurzer Zeit gibt es eine sättigende, vollwertige Schlankheitskost mit Eiweiß und Vitaminen zum Trinken: Forsana-Schlank-Trank. Eine Packung enthält jeweils fünf Portionen (= 1 Tagesration) in fünf verschiedenen Geschmacksvarianten: Banane, Kaffee, Vanille, Schoko und Nuß. Die einzelne Portion wird einfach in 150–180 ml (ccm) kaltes oder warmes Wasser eingerührt – fertig! Mit einer Tagesration nehmen Sie 4018 kJ (947 kcal) zu sich, die einzelne Portion enthält also 805 kJ (190 kcal). Der Hersteller empfiehlt für die schnelle Gewichtsabnahme die üblichen fünf Mahlzeiten täglich durch jeweils 1 Portion Forsana-Schlank-Trank zu ersetzen. Dauer der Kur: 3–5 Tage. Für die allmähliche Gewichtsabnahme wird vorgeschlagen: Über einen längeren Zeitraum ein bis zwei Forsana-Schlank-Trank-Tage pro Woche einlegen.
Empfohlener Preis pro Pakkung mit 5 Portionsbeuteln: ca. 10,95 DM.
Empfohlener Preis pro Großpackung mit 10 Portionsbeuteln: ca. 20,95 DM.
Hersteller: Milupa AG, Friedrichsdorf/Taunus.

Schlankheitssuppen mit viel Eiweiß

Die neue Minikal-Schlankheitsdiät macht Ihnen das Abnehmen leichter! Es gibt neun verschiedene Eiweiß-Mahlzeiten – alles lekkere Suppen. Dieses Sortiment, das es seit einigen Monaten gibt, ersetzt das bisherige Minikal-Schlankheitsprogramm.
Vorteilhaft bei den neuen Schlankheitssuppen: Sie entsprechen einer vollständigen Mahlzeit, haben einen hohen Sättigungswert bei wenig Kalorien und enthalten viel hochwertiges Eiweiß, außerdem essentielle Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie können wählen zwischen: Ochsenschwanzsuppe, Kartoffelsuppe, Champignonsuppe, Hühnersuppe, Tomatensuppe, Erbsensuppe, Spargelsuppe, Gulaschsuppe, Gemüsesuppe.



Jede Minikal-Packung enthält 2 Schlankheitsmahlzeiten. Nährstoffgehalt pro Mahlzeit: 25 g Eiweiß, 5,5 g Fett, 11,5–14 g Kohlenhydrate, ca. 750 kJ (180 kcal). Preis pro 2er-Packung: ca. 3,65 DM.
Hersteller: Stroschein-Markenvertrieb, Hamburg.

Schnell mal was zwischendurch: Gefüllte Tomate mit Kresse

Von einer großen Tomate (80 g) einen Deckel abschneiden. Eine Scheibe Goudakäse (40 g) in kleine Würfel schneiden, mit ½ Becher „Joghurt-Sauerrahm-Dressing mit Kräutern" und ½ Tablett Kresse vermischen.
In die Tomate füllen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit Kresse garniert anrichten.
Dazu 1 Scheibe Knäckebrot. 1120 kJ (290 kcal).
Nur halb soviel Joule bzw. Kalorien hat die gefüllte Tomate, wenn Sie statt Käse 1 Gewürzgurke (50 g) nehmen: 590 kJ = 140 kcal. ★

Schwabenperle ist ein gutes Beispiel dafür, daß in Deutschland noch nie besser gegessen wurde als heute.

Schwabenperle ist feinste Nudelqualität, die Sie jetzt für Ihre kühnsten Gourmet-Gerichte erstehen können.

Eine Nudeldelikatesse nach erlesenem Rezept und so reich an frischen Eiern, daß man sie deutlich schmecken kann.

Zu dieser Köstlichkeit servieren Feinschmecker ein paar anspruchsvolle Kleinigkeiten wie Taubenbrüstchen in Olivensauce und dazu einige Trüffeln. Birkel schickt Ihnen gern das ausführliche Rezept.
Vive le gourmet!

Birkel „Schwabenperle" · Postfach 1220
7056 Weinstadt-Endersbach

Schwabenperle. Die Nudeldelikatesse von Birkel.

Was koche ich morgen?

FÜR SIE serviert auf dieser Seite nur „schlanke" Kost: Kein Gericht (ohne Beilage) hat mehr als 2520 kJ (Kilojoule) = 600 kcal (Kilokalorien).

SAMSTAG

Birnen, Bohnen und Speck

Zutaten (fur 4 Personen):
1/2 Würfel klare Fleischsuppe, 1/2 l Wasser, 250 g durchwachsener Speck, 1 kg grüne Bohnen, 1 Teel. Bohnenkraut, 500 g kleine Kochbirnen, weißer Pfeffer.
Zubereitung: Fleischsuppen-Würfel in kochendem Wasser auflösen und den Speck darin 15 Minuten kochen.
Bohnen waschen, brechen und zusammen mit dem Bohnenkraut in die Brühe geben. Weitere 15 Minuten kochen lassen. Die Birnen waschen und mit Stiel und Blüte auf die Bohnen legen. Alles in 15 Minuten gar kochen.
Speck und Birnen herausnehmen. Speck in Scheiben schneiden und Bohnen mit Pfeffer würzen. Speckscheiben und Birnen auf den Bohnen anrichten.
Als Dessert Vanillepudding.
Pro Pers.: 2400 kJ = 570 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 1,90 DM.
Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

DIENSTAG

Leber

geschnetzelt

Zutaten (für 4 Personen):
100 g durchwachsener Speck, 4 Zwiebeln (200 g), 500 g Schweineleber, 2 Äpfel (250 g), 15 g Margarine, Salz, Pfeffer, 1 Eßl. Mehl, 1/8 l klare Brühe Instant, 1/8 l Rotwein.
Zubereitung: Speck in feine Würfel, Zwiebeln in Ringe und Leber in Streifen schneiden. Geschälte Äpfel zunächst achteln und anschließend in kleine Scheiben schneiden Den Speck in heißer Margarine auslassen und Zwiebeln darin bräunen. Leber zufügen und rundherum anbraten. Salzen und pfeffern.
Apfelstückchen dazugeben und mit anbraten. Das Ganze mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Brühe und Wein angießen und alles ca. 30 Minuten schmoren lassen.
Dazu schmeckt Reis. Als Nachtisch Quarkspeise servieren.
Pro Pers.: 1930 kJ = 460 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 1,80 DM.
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schweinebraten mit Rotwein und Kirschen „fruchtig" zubereitet.

SONNTAG

Schweinebraten

mit Kirschen

Zutaten (für 4 Personen):
2 Eßl. Öl, Pfeffer, 600 g ausgelöstes Schweinekotelett, Salz, 1/8 l Instant-Brühe, 1/8 l Rotwein, 1 Teel. Honig, etwas Zimt, 1 Glas Schattenmorellen (230 g Einwaage), 2 Teel. Speisestärke, 1 Eßl. saure Sahne.
Zubereitung: Öl mit Pfeffer verrühren und das Fleisch damit bestreichen. In einen Bräter geben und im Backofen bei 225 Grad ca. 1 1/2 Stunden braten. Nach 30 Minuten das Fleisch salzen, Brühe und die Hälfte des Rotweins angießen. Nach weiteren 30 Minuten mit Honig bestreichen und mit Zimt bestreuen.
Fleisch herausnehmen und warm stellen. Kirschen und restlichen Rotwein zum Bratenfond geben. Mit in Wasser angerührter Stärke binden und mit saurer Sahne abschmecken. Die Soße zum Fleisch reichen. Dazu Röstis servieren.
Pro Pers.: 2480 kJ = 590 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 3,10 DM.
Zubereitungszeit: ca. 1 3/4 Std.

MITTWOCH

Gemüsesuppe

Zutaten (für 4 Personen):
50 g durchwachsener Speck, 1 Eßl. Öl, 3 Zwiebeln (200 g), 250 g Tomaten, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Knoblauchpulver, 1 l Instant-Brühe, 1 Paket tiefgefrorenes serbisches Suppengemüse (450 g), 100 g Suppennudeln, 400 g Fleischwurst mit Knoblauch, 2 Eßl. Tomatenmark.
Zubereitung: Speckwürfel in heißem Öl auslassen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomatenachtel zufügen und mitdünsten. Würzen. Brühe angießen. Serbisches Suppengemüse in die kochende Brühe geben und 15 Minuten garen.
Nach 5 Minuten Kochzeit Nudeln zufügen. Fleischwurstwürfel darin erhitzen. Zum Schluß mit Tomatenmark abschmecken.
Parmesankäse dazu reichen. Als Nachtisch Fruchtjoghurt.
Pro Pers.: 2520 kJ = 600 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 2,10 DM.
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

DONNERSTAG

Koteletts

mit Frischkäse

Zutaten (für 4 Personen):
125 g Rahm-Frischkäse, 50 g gekochter Schinken, 1 Eßl. Sahne, 3 Eßl. Milch, Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika, Zwiebelsalz, 2 Eßl. Schnittlauchröllchen, 4 Schweinekoteletts à 150 g, 2 Eßl. Öl.
Zubereitung: Frischkäse in einer Schüssel mit feingewürfeltem Schinken, Sahne und Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer, Edelsüpaprika, Zwiebelsalz und Schnittlauch pikant würzen.
Koteletts mit Pfeffer und Paprika bestreuen und in heißem Öl zunächst von der einen Seite ca. 6 Minuten braten. Herumdrehen, mit dem Frischkäse bestreichen und nun die andere Seite zugedeckt ebenfalls ca. 6 Minuten braten.
Dazu Salzkartoffeln und grüne Bohnen reichen.
Als Nachtisch Obst.
Pro Pers.: 2520 kJ = 600 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 2,50 DM.
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

MONTAG

Spaghetti Bolognese

Zutaten (für 4 Personen):
250 g Spaghetti, Salzwasser, 4 Zwiebeln (200 g), 1 Eßl. Öl, 500 g Rinderhackfleisch, 1 Dose Tomatenmark (150 g), 3/8 l Wasser, 1 Teel. klare Brühe Instant, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Würzmischung „italienisch", 1 Teel. Oregano, Zucker, 1 Dose Champignons (170 g Einwaage).
Zubereitung: Spaghetti in Salzwasser ca. 12 Minuten kochen.
Inzwischen Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig dünsten. Hackfleisch zufügen und anbraten. Tomatenmark, Wasser, Brühe, Gewürze und Zucker dazugeben und alles 5 Minuten schmoren lassen. Champignons zufügen und mit erhitzen.
Spaghetti abgießen und zur Hackfleischsoße reichen.
Pro Pers.: 2520 kJ = 600 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 2,30 DM.
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

FREITAG

Fisch

in Kressesoße

Zutaten (für 4 Personen):
800 g Goldbarschfilet, Zitronensaft, Würzmischung 4, 1 Zwiebel, 20 g Butter, 1/8 l Weißwein, 1/8 l Sahne, 1 Schächtelchen helle Soße, 2 Eßl. Kresse.
Zubereitung: Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Würzmischung 4 bestreuen.
Zwiebel schälen, würfeln und in heißer Butter glasig dünsten. Wein angießen, Fisch hineingeben und ca. 10 Minuten zugedeckt dünsten. Herausnehmen und warm stellen.
Sahne zur Fischbrühe gießen und mit dem Soßenpulver binden. Kresse zufügen und die Soße über den auf einer Platte angerichteten Fisch gießen.
Dazu Kartoffelpüree und Gurkensalat servieren. Zum Nachtisch schmeckt ein Karamelpudding.
Pro Pers.: 1760 kJ = 420 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 3,– DM.
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Alle Joule- bzw. Kalorienwerte sind Zirkaangaben.

Leserzirkel: Diese Seiten bitte nicht heraustrennen.

Für die Kleinen das Größte: Iglo's knusper-saftige Fischstäbchen.

Da weiß man, daß es schmeckt.

HO&MIG 6/79

Was koche ich morgen?

Schnell, lecker und
gesund: Hier finden Sie sicher die richtige
Mahlzeit für jeden Tag.

SAMSTAG

Früchte-Reis

Zutaten (für 4 Personen):
1 l Milch, Schale 1 unbehandelten Zitrone, 1 Vanilleschote, 80 g Zucker, etwas Salz, 200 g Milchreis, 1 Glas Aprikosen (225 g Einwaage), 3 Bananen (350 g), Saft 1 Zitrone, 100 g Sahne.
Zubereitung: Milch mit abgeriebener Zitronenschale, ausgeschabtem Vanillemark, Zucker und Salz zum Kochen bringen. Den gewaschenen Reis hineinstreuen, umrühren und in etwa 30 Minuten bei geringer Hitze ausquellen lassen.
Inzwischen abgetropfte Aprikosen, Bananen und Zitronensaft pürieren. Den Fruchtbrei unter den gegarten Reis heben. Sahne steif schlagen, erst kurz vor dem Servieren in einer vorgewärmten Schüssel unterziehen.
Vorweg eine Gulaschsuppe aus der Packung reichen.
Pro Pers.: 2480 kJ = 590 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 2,– DM.
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Das Gemüse zur Hähnchenbrust wird in einer Käsesoße serviert!

SONNTAG

Hähnchenbrust

mit Erbsen und Möhren

Zutaten (für 4 Personen):
750 g Schotenerbsen, 600 g Möhren, ½ l klare Brühe Instant, 4 kleine Hähnchenbrüste (mit Knochen), ca. 300 g, Würzmischung 3, 20 g Margarine, 3–4 Teel. helle Soße Instant (aus dem Glas), 2 Ecken Sahne-Schmelzkäse (100 g), Salz, Pfeffer, 1 Paket tiefgefrorene 8 Kräuter.
Zubereitung: Erbsen auspalen, Möhren schälen und kleinschneiden. In der Brühe ca. 20 Minuten zugedeckt garen.
Inzwischen Hähnchenbrüste mit der Würzmischung bestreuen und in heißer Margarine ca. 20 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. Gemüse herausnehmen. Soßenpulver in die kochende Brühe hineinrühren und den Käse darin glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
Das Gemüse hineingeben und zu den Hähnchenbrüsten servieren.
Dazu Salzkartoffeln reichen.
Pro Pers.: 2270 kJ = 540 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 3,80 DM.
Zubereitungszeit: ca. 55 Min.

MONTAG

Bauernomelette

mit Hackfleisch

Zutaten (für 4 Personen):
25 g durchwachsener Speck, 25 g Margarine, 100 g Zwiebeln, 400 g Rinderhackfleisch, Salz, Pfeffer, 2 Eßl. Tomatenketchup, 500 g Pellkartoffeln, 6 Eier, 4 Eßl. Wasser, Edelsüßpaprika, Curry, 1 Päckchen tiefgefrorener Schnittlauch.
Zubereitung: Speckwürfel in heißer Margarine auslassen. Zwiebelwürfel darin anbräunen. Hackfleisch zufügen und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Tomatenketchup würzen. Kartoffelscheiben dazugeben und mit anbraten.
Eier, Wasser, Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und Schnittlauch verquirlen und über das Hackfleisch gießen. Das Ganze zugedeckt in ca. 8 Minuten stocken lassen.
Dazu einen gemischten Salat reichen.
Pro Pers.: 2480 kJ = 590 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 2,– DM.
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

DIENSTAG

Bratwurst

und rote Bete

Zutaten (für 4 Personen):
800 g rote Bete, 4 Eßl. Essig, 75 g durchwachsener Speck, 5 g Margarine, 2 Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, ¼ l Rotwein, 4 Schinkenbratwürste, 2 Eßl. Öl, 2 Eßl. stichfeste saure Sahne.
Zubereitung: Rote Bete schälen, in Stifte schneiden und mit Essig begießen. Speckwürfel in heißer Margarine auslassen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Rote Bete und Lorbeerblätter zufügen, salzen und pfeffern, Rotwein angießen und 50 Minuten garen.
Schinkenbratwürste in heißem Öl rundherum braun braten.
Das Rote-Bete-Gemüse mit Sahne abschmecken und zu den Bratwürsten reichen.
Dazu Bauernbrot oder Kartoffelpüree servieren.
Als Nachtisch Zitronencreme.
Pro Pers.: 2520 kJ = 600 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 2,10 DM.
Zubereitungszeit: ca. 1¼ Std.

MITTWOCH

Speck-Knödel-Topf

Zutaten (für 4 Personen):
1 Packung Speck-Knödel, ½ l Wasser, 20 g Schweineschmalz, 400 g Sauerkraut, ¼ l Wasser, 1 Prise Zucker, etwas Streuwürze, 1 Dose Schweinefleisch (300 g Einwaage).
Zubereitung: Das Knödelpulver nach Anweisung mit Wasser verrühren und aus der Masse 16 Knödel formen.
Anschließend Schmalz in einem großen flachen Topf zerlassen. Sauerkraut und Wasser zufügen. Mit Zucker und Streuwürze abschmecken und zum Kochen bringen.
Das Schweinefleisch unter das Sauerkraut rühren und die Knödel darauf verteilen. Zugedeckt ca. 20 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
Zum Nachtisch Joghurt mit verschiedenen Früchten servieren.
Pro Pers.: 2520 kJ = 600 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 2,– DM.
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

DONNERSTAG

Kasseler

mit Apfelsoße

Zutaten (für 4 Personen):
300 g Äpfel, 20 g Butter, 4 Kasselerkoteletts à 150 g, 2 Eßl. Öl, ⅛ l Wasser, 1 Eßl. Bratensaft (aus dem Glas), ½ Teel. Ingwerpulver.
Zubereitung: Äpfel schälen, achteln, Kerngehäuse entfernen. In einem Topf mit Butter ca. 15 Minuten dünsten.
In der Zwischenzeit Kasseler in einer Pfanne mit heißem Öl von jeder Seite ca. 4–5 Minuten braten.
Auf eine vorgewärmte Platte legen und warm stellen. Wasser zur Bratflüssigkeit geben, zum Kochen bringen und Bratensaft einrühren. Die Äpfel zufügen und mit Ingwerpulver abschmecken.
Anschließend die Soße über die Kasselerkoteletts verteilen.
Dazu Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln servieren.
Als Nachtisch Quarkspeise.
Pro Pers.: 2270 kJ = 540 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 210 DM.
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

FREITAG

Fischgulasch

Zutaten (für 4 Personen):
800 g Kabeljaufilet, Zitronensaft, Würzmischung 3, 60 g durchwachsener Speck, 15 g Margarine, 1 Zwiebel, knapp ½ l Wasser, 2 Schächtelchen Soße zu Gulasch, 2 Eßl. Kondensmilch.
Zubereitung: Fischfilet säubern, in große Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Würzmischung 3 bestreuen.
Speckwürfel in heißer Margarine auslassen und Zwiebelwürfel darin anbraten. Wasser angießen und die Soße nach Anweisung zubereiten. Fischwürfel dazugeben und alles in etwa 10 Minuten garziehen lassen.
Zum Schluß das Gulasch mit Kondensmilch verfeinern.
Als Beilage Reis oder Salzkartoffeln und einen Tomatensalat reichen.
Als Nachtisch Eis.
Pro Pers.: 1510 kJ = 360 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 2,40 DM.
Zubereitungszeit: ca. 35 Min

Alle Joule- bzw. Kalorienwerte sind Zirkaangaben.

Unser Püree wird aus besten Kartoffeln und mit Milch gemacht. Genau wie Ihres.

mit MILCH

Ein Püree, wie es sein soll: Aus besten Kartoffeln und mit Milch gemacht. Das sieht man nicht nur, das schmeckt man auch – herrlich locker, und es zergeht nur so auf der Zunge.

Pfanni Flocken-Püree mit Milch. Probieren Sie es mal zu einem Kalbsschnitzel oder zu frisch gebratener Leber oder zu einer knusprig gebratenen Bratwurst. Ein Gedicht!

Aus Liebe zum Essen. Pfanni.

Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich

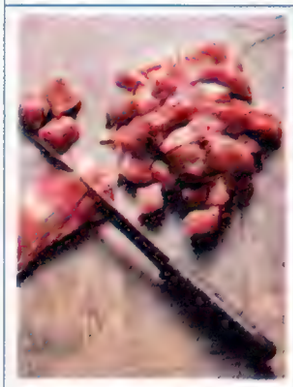
SPEZIALITÄTEN KÜCHE

CHINA (4)

Aus Kanton: Schweinefleisch süßsauer

Eine – auch bei uns – sehr beliebte Spezialität aus der chinesischen Provinz Kanton sehen Sie links auf dem großen Foto, und zwar „T'ien-suan-ku-lao-jou" – süßsaures Schweinefleisch.

Hier zunächst die Zutaten für 4 Personen:
500 g Schweinefilet.
Marinade: 1 Eigelb, 1/2 Eßl. Sojasoße, 1 Eßl. kaltes Wasser, 1 Eßl. Speisestärke, ca. 1/2 Teel. Salz.
Soße: 2 grüne Paprikaschoten, 4 Scheiben Ananas (Dose), 2 Eßl. Öl, 2 Eßl. Essig, 4 Eßl. Zucker, 4 Eßl. Tomatenketchup, 5 Eßl. kaltes Wasser, 3 Eßl. Speisestärke, ca. 1 Teel. Salz, 1 Teel. Sesamöl.
Außerdem: 6 Tassen Öl, 1/2 Tasse Speisestärke.



Klopfen Sie als erstes das Schweinefilet etwas flach. Dann in Würfel schneiden.

Nun geben Sie die Zutaten für die Marinade in eine Schüssel und verrühren alles miteinander. Dann geben Sie das kleingeschnittene Fleisch hinein und lassen es etwa 1/2 Stunde darin marinieren.

Inzwischen putzen Sie die Paprikaschoten. Waschen und in kleine Würfel schneiden. Abgetropfte Ananas in kleine Stücke schneiden. 2 Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Ananas und Paprika darin unter Rühren kurz anbraten. Restliche Soßenzutaten zufügen, etwas durchschmoren.

Jetzt erhitzen Sie die große Menge Öl. Fleischstücke in Speisestärke wenden und überschüssige Stärke abschütteln. Dann portionsweise in heißem Öl etwa 2 Minuten bräunen. Herausnehmen. Das Öl wieder erhitzen und das Fleisch nochmals darin braten, bis es kroß ist.

Zum Schluß geben Sie das gebratene Fleisch in die vorbereitete Soße. Alles vermischen und noch einmal abschmecken. Sofort servieren.

Fotos: Rudolf Nüttgens

Eine kunstvolle Verzierung: das „Fischnetz" aus einer Möhre.

Kantons Küche kennt man auch bei uns

Was wir Europäer – und auch die Amerikaner – unter „chinesischer Küche" verstehen, stammt in den allermeisten Fällen aus Kochtöpfen der Provinz Kanton. Denn in den westlichen China-Restaurants kocht man überwiegend auf kantonesische Art. Diese Tatsache ist darauf zurückzuführen, daß schon früher, als das Reich der Mitte noch verschlossen war, eine nicht unerhebliche Zahl von Chinesen gerade aus dieser Provinz auswanderten, um im Ausland Brot und Arbeit zu finden. So ergab es sich, daß die ersten chinesischen Restaurants im Westen von kantonesischen Köchen eröffnet wurden.

Sehr milde, fast lieblich und sehr fettarm – so ißt man in Kanton. Man bemüht sich, bei allen Nationalspeisen Farbe und Geschmack der Rohware zu erhalten. Deshalb verwendet man hier helle Sojasoße anstelle der braunen.

Zu den besonders exquisiten und sehr berühmten Spezialitäten der kantonesischen Küche gehört die Haifischflossensuppe, die aus den getrockneten Rükkenflossen des Katzenhais bereitet wird.

Eine andere Delikatesse sind „gefüllte Eierkuchenrollen"

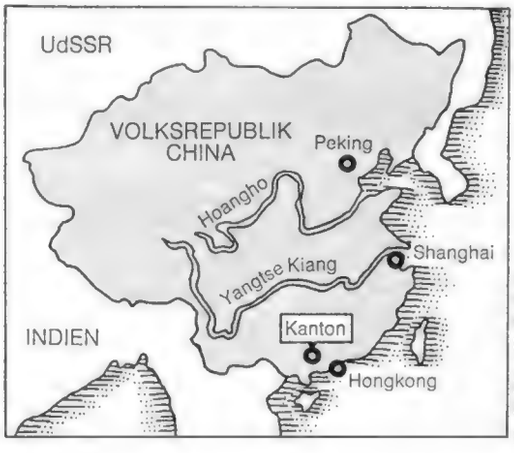
Dafür wird auf einen gebackenen Eierkuchen eine Schweinefleischfarce gestrichen, alles aufgerollt und über leise kochendem Wasser gedämpft. Die Rollen werden dann diagonal aufgeschnitten und heiß serviert.

Auch Geschnetzeltes aus Geflügel-, Schweine- oder Rindfleisch (siehe auch Rezept auf dieser Seite) ist eine Kostprobe wert.

Früchte mit viel Duft und Aroma

Verlockend sind die exotischen Früchte, die Sie auch bei uns in Dosen kaufen können, wie z. B. Lychees (Litschis) mit ihrem milchigweißen, fast durchscheinenden Fruchtfleisch.

Oder: Loquats – kleine, gelbe Früchte, die in Farbe und Geschmack den Aprikosen sehr ähnlich sind.



Die chinesische Provinz Kanton liegt im Süden des Landes an der Küste des Südchinesischen Meeres.

Tee – „das Elixier der Unsterblichkeit"

Nicht nur in Kanton – in ganz China ist Tee das Nationalgetränk Nummer 1. Und zwar ganz besonders der grüne!

Viele chinesischen Philosophen und Schriftsteller haben über den Tee und seinen tieferen Sinn nachgedacht und geschrieben. So auch Lu Yu – ein Schriftsteller aus dem 8. Jahrhundert n. Chr., von dem folgendes Zitat stammt: „Tee dämpft den Übermut und beruhigt den Geist; er regt die Gedanken an und verhindert die Schläfrigkeit, erfrischt den Körper und macht die Sinne klar."

Phantasiereich und voller Bilder sind die Namen der vielen verschiedenen Teesorten, die hier angebaut werden: „Drachenbart", „Wassernymphen", „Augenbrauen der Langlebigkeit", „Silbernadel", „Wolkennebel", „Klare Entfernung", „Eiserne Göttin der Barmherzigkeit".

Und natürlich bereiten die Chinesen ihren Tee mit sehr viel Liebe und Sorgfalt zu. Denn nur dann wird er wirklich gut!

Chinesische Weine

Auch in China wird Wein zum Essen gereicht. Am bekanntesten ist der goldgelbe, milde Reiswein. Man serviert ihn warm und schlürft ihn aus kleinen Porzellanschälchen. Weitere Spezialitäten: Zitronen-, Birnen-, Orangen-, Rosen- und Sellerieswein.

Wichtig: Das Schneiden

Es mutet virtuos an, wie die chinesischen Köche mit ihren breiten Messern oder „Handbeilen" Streifen, Würfel, Scheiben und Verzierungen zu schneiden verstehen. Alles muß so fein sein wie die Pinselstriche ihrer Schrift!

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Noch eine Spezialität

Geschnetzeltes Rindfleisch mit grünen Paprikaschoten

Zutaten (für 4 Personen):
500 g Rindfleisch aus der Keule.

Für die Marinade:
1 Eßlöffel kaltes Wasser,
½ Eßlöffel Weißwein,
2 Teelöffel Speisestärke,
ca. ½ Eßlöffel Salz,
1 Eßlöffel Öl.

Außerdem:
3 grüne Paprikaschoten,
1 Frühlingszwiebel (oder 1 normale Zwiebel),
3 Scheiben Ingwerwurzel,
ca. ½ Teelöffel Zucker,
ca. 1 Teelöffel Salz.

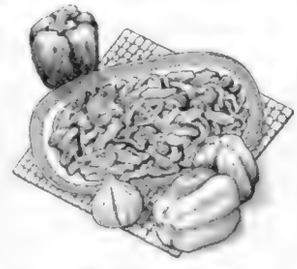
Zum Braten:
1 Tasse Öl,
3 Eßlöffel Öl.

Zubereitung: Das Rindfleisch zuerst in Scheiben und danach in Streifen schneiden. Sie sollten etwa 3–4 cm lang sein.

Wasser, Wein, Speisestärke, Salz und Öl in einer Schüssel verrühren und darin die Fleischstreifen ca. 1 Stunde marinieren.

Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Ebenfalls die Zwiebel und den Ingwer.

Nun Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ganz kurz portionsweise anbraten, und zwar sehr scharf! Herausnehmen und abtropfen lassen.



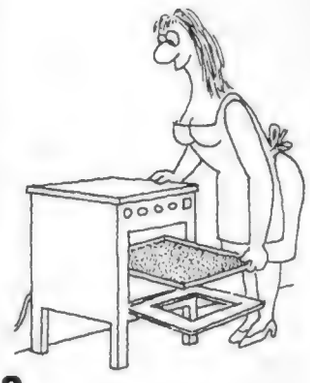
Dann weitere 3 Eßlöffel Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel und Ingwer hineingeben und anbraten. Danach Paprikastreifen, Zucker und Salz zufügen und unter Rühren ca. 5–8 Minuten schmoren. Zum Schluß das gebratene Rindfleisch und den abgetropften Fleischsaft dazugeben. Nochmals abschmecken und dann sofort servieren.

Im nächsten Heft:
Lammfleisch mit Zwiebeln und Honig aus Marokko

Fotos und Text: Peter Frisch

Säge-Werk

1



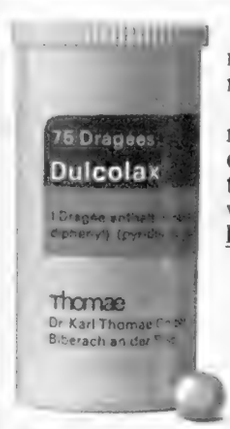
2

3

4

Zeichnungen: Peter Kaste

Probleme mit Abführmitteln?



Es kommt schon vor, daß gefragt wird: führen Abführmittel zur Gewöhnung, läßt vielleicht die Wirkung nach, soll man wechseln?

Nun – nicht alle Abführmittel sind gleich. Es gibt natürlich Unterschiede. Dulcolax enthält nur *einen* Wirkstoff, der Organismus wird nicht belastet, und bei normaler Dosierung tritt hier auch keine Gewöhnung ein. Sollte man trotzdem mal wechseln? Nicht nötig, wenn Sie mit Dulcolax zufrieden sind. Bewährtes aus der Apotheke: 30 Dragées, 75 Dragées, 6 Zäpfchen.

Dulcolax

weil's vernünftig und zuverlässig ist

Dulcolax gegen Verstopfung und Darmträgheit. Nicht anwenden bei Darmverschluß. Thomae Biberach · Riss

02

Feines Ochsengulasch mit Aprikosen, grünem Pfeffer, Apfelwein und Sahne.

Geschnetzeltes Ochsenfleisch auf chinesische Art – mit Bambussprossen, Lauch und Pilzen.

Foto: Jacques Schuhmacher

Würziger Schmorbraten mit Knoblauch, Rosmarin und Majoran. Die Soße besteht aus Rotwein und Tomatenmark.

Gulasch, Braten und Geschnetzeltes

Jetzt hat der Ochs' die Nase vorn

In Frankreich gilt Ochsenfleisch schon längst als Delikatesse. Nun wird es auch bei uns immer beliebter. Rezepte und allerlei Wissenswertes: Seite 322/323

Das Uncle Ben's Reis-Kochbuch.

Neu – für alle Reis-Freunde:

166 raffinierte Reis-Rezepte auf über 100 Seiten mit vielen ganzseitigen Farbfotos. Da finden Sie alles, was sich mit Reis zaubern läßt. Und der Reis gelingt garantiert: Denn Uncle Ben's Reis hat die Parboiled-Garantie.

Nur DM 9,25

Bestellen Sie Ihr Exemplar gleich heute – ganz einfach per Zahlkarte

Überweisen Sie DM 9,25 an:
Walter Verlag, PSchKto. Karlsruhe
Nr. 307 67-758, Kennwort: Reis-Rezepte
Absender nicht vergessen.

Uncle Ben's Reis gelingt immer und klebt nicht.

Lecker und bekömmlich

Rezepte für unsere Ochsenfleisch-Gerichte

Von September bis Dezember ist die Saison für Weidemast-Ochsenfleisch!
Zwar war das Angebot bisher immer sehr gering. Das kam zum Teil daher, weil eine große Menge gleich vom Staat für die nationalen Vorratsbestände aufgekauft wurde. Zum anderen bezog sich die Produktion von Ochsenfleisch bei uns grundsätzlich auf die Weidemastgebiete im norddeutschen Raum.
Es stieg jedoch in der Zwischenzeit das Angebot von Ochsenfleisch und ebenfalls die Nachfrage für diese Saison-Spezialität.
Weil Ihnen nun in diesem Herbst mehr Ochsenfleisch zur Verfügung steht, sollten Sie doch mal unsere Gerichte von Seite 320/321 probieren!

FEINES OCHSENGULASCH MIT APRIKOSEN

Zutaten (für 4 Personen):
750 g Ochsenfleisch (Schwanzstück oder falsches Filet),
1 Zwiebel (50 g),
4 Eßlöffel Öl, Salz,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
¼ l Wasser,
1 Eßlöffel eingelegter grüner Pfeffer,
⅜ l lieblicher Apfelwein,
250 g Aprikosen (Dose),
150 g süße Sahne oder Crème fraîche,
1 Prise Zimt.

Zubereitung: Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.
Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln zufügen und mitbräunen. Würzen.
Heißes Wasser, Pfeffer und Wein zugeben. Zugedeckt ca. 70 Minuten schmoren.
Die Aprikosen auf einem Sieb abtropfen lassen und die Hälfte davon pürieren.
Dann 15 Minuten vor Garzeitende Aprikosenpüree und -hälften zum Fleisch geben. Mit Sahne und Gewürzen abschmecken.
Dazu Reis oder Nudeln servieren.
Pro Pers.: ca. 3230 kJ = 770 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 4,40 DM.
Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

WÜRZIGER SCHMORBRATEN

Zutaten (für 6 Personen):
1,5 kg Ochsenfleisch (Schulter),
1½ Flaschen Rotwein,
Salz, Pfeffer, Rosmarin,
1 kleine zerdrückte Knoblauchzehe,
Majoran,
4 Eßlöffel Öl,
100 g fetter Speck in Scheiben,
2 Möhren (100 g),
1 Petersilienwurzel (50 g),
200 g Sellerieknolle,
3 Zwiebeln (100 g),
4 Tomaten (200 g),
½ kleine Dose Tomatenmark (35 g),
2 Eßlöffel Crème fraîche (30 % Fett).

Zubereitung: Fleisch in eine Schüssel geben und mit Wein übergießen, so daß es bedeckt ist. Zugedeckt 2 Tage darin marinieren.
Danach das Fleisch herausnehmen, gut abtrocknen und mit Gewürzen einreiben.
Öl in einem Bratentopf erhitzen und das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Dann das Bratenstück mit Speckscheiben abdecken.
Kleingeschnittenes Gemüse kurz mit anrösten, ebenfalls das Tomatenmark. Nach und nach mit Wein (etwa ½ l von der Marinade) ablöschen.
Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad ca. 2½ Stunden schmoren.
Zwischendurch evtl. noch neuen Rotwein nachgießen.
Fleisch warm stellen.
Bratfond mit Gemüse durch ein Sieb streichen. Mit Crème fraîche und Gewürzen abschmecken.
Dazu Salzkartoffeln und grüne Bohnen servieren.
Pro Pers.: ca. 2810 kJ = 670 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 5,70 DM.
Zubereitungszeit: ca. 2½ Std.

GESCHNETZELTES OCHSENFLEISCH AUF CHINESISCHE ART

Zutaten (für 4 Personen):
600 g Ochsenfleisch (aus der Keule).
Für die Marinade:
3 Eßlöffel Sojasoße,
2 Eßlöffel Reiswein.
Außerdem:
¼ l Öl,
2–3 Eßlöffel Speisestärke,
1 Stange Porree (160 g),
250 g Bambussprossen,
1–2 Eßlöffel chinesische getrocknete, eingeweichte Pilze,
¼ l Wasser,
Salz,
etwas Ingwerpulver.

Zubereitung: Fleisch in dünne Scheibchen schneiden. Sojasoße und Reiswein in einer Schüssel verrühren und das Fleisch darin ca. ½ Stunde marinieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Danach das Fleisch abtropfen lassen, in Speisestärke wenden und die überschüssige Stärke abschütteln.
Nun das Fleisch portionsweise in heißem Öl ca. 2–3 Minuten braten. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
Öl aus der Pfanne gießen, bis auf 5 Eßlöffel. Darin Porree- und Bambusstreifen anbraten. Heißes Wasser und Marinade zugießen und eingeweichte Pilze zufügen.
Gebratenes Fleisch hineingeben und alles bei geringer Hitze 10–15 Minuten schmoren lassen. Abschmecken.
Dazu schmeckt Reis.
Pro Pers.: ca. 2350 kJ = 560 kcal.
Preis pro Pers.: ca. 4,– DM.
Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Ochsenfleisch – immer „gut durchwachsen"

Unter dem allgemeinen Begriff Rindfleisch versteht man sowohl das Fleisch von Ochsen als aber auch von:
Färsen: Das sind weibliche junge Rinder, die noch nicht gekalbt haben.
Jungbullen: männliche, unkastrierte Tiere.
Kühe und Bullen: Das Fleisch dieser Tiere wird meist zu Wurst verarbeitet.
Die Fleischqualität wird nicht allein durch das Lebensalter des Rindes bestimmt, sondern auch durch das Gewicht, den Ausmästungsgrad, das Geschlecht und die Nutzung der Tiere.

Woher stammt Ochsenfleisch?
Der Ochse ist wie der Bulle ein männliches Tier, aber kastriert. Die Schlachttiere sind 28–36 Monate alt.
Sie werden jedoch meistens mit ca. 28–30 Monaten geschlachtet.

Das Besondere an Ochsenfleisch
Bei Rindfleisch haben zum Beispiel Geschlecht und Alter entscheidenden Einfluß auf die Fleischfarbe, Marmorierung und auf das Fleisch-Fett-Verhältnis.
Beim Ochsen ist das Fleisch gewissermaßen bratfertig gespickt. Denn es ist mit Fettadern durchwachsen. Muskelfasern und Fettzellen sind fein.

Ochsenfleisch – vielseitig verwendbar
Weil alle Teile des Ochsenfleisches relativ „gut durchwachsen" sind, eignen sie sich ausgezeichnet sowohl zum Braten, Kochen, Schmoren als auch besonders gut zum Grillen.
Marmoriertes Fleisch kann beim Braten nicht schrumpfen. Die zwischen den Muskelfasern lagernden Fettzellen dehnen sich unter Hitzeeinwirkung aus. So wird das Fleisch zart und saftig. Außerdem wird bei Kurzbratstücken zu rasches Austrocknen verhindert.
Auch wenn immer mehr „Magerfleisch" gewünscht wird, zeichnet sich doch folgender Trend ab: lieber das Fleisch mit Fett zu braten, aber das Fett anschließend nicht mitzuessen!

★

Schluck für Schluck zum Essen

so macht GILKA Kaiser-Kümmel auch schwer verdauliche Speisen verträglich.

GILKA Kaiser-Kümmel wurde bereits im deutschen Kaiserhaus mit Vorliebe getrunken.

Die hervorragende Qualität wird durch die doppelte Destillation des besonders ausgewählten feinen Kümmelsamens erreicht.

Das kräftigreine Kümmelaroma ist für Kenner ein untrüglicher Qualitätsbeweis.

Gut gekühlt schmeckt er am besten.

6 wertvolle Untersetzer als Geschenk an Sie!

Für Ihr Interesse an GILKA Kaiser-Kümmel bedanken wir uns mit der kostenlosen Zusendung von 6 Untersetzern: Ihre Zuschrift muß jedoch bis zum 30.11.79 – Datum des Poststempels – eingegangen sein.
Auf Wunsch nennen wir Ihnen für GILKA Kaiser-Kümmel eine Bezugsquelle in Ihrer Nähe.

J.A. GILKA KG
Hennigsdorfer Str. 165
1000 Berlin 27

J. A. Gilka
Seit 1836

"Knackiger können Gurken gar nicht sein!"

... sagt die Kühne-Kaltmamsell.

Denn bei Kühne dürfen nur die besten Gurken frisch vom Feld ins Glas. Mit Liebe und Sorgfalt eingelegt. Nach alten Hausrezepten lecker gewürzt. Weil Gurke noch lange nicht Gurke ist: Darum Kühne-Gurken!

Kühne – damit's besser schmeckt.

Bücher, die Appetit machen

Für Feinschmecker und Hobbyköche sind originelle Kochbücher hochwillkommene Geschenke! Hier stellen wir Ihnen einige interessante Neuerscheinungen vor

Die „Neue Deutsche Küche"

Endlich kommt es in Mode, der vielgeschmähten deutschen Küche zu besserem Ansehen zu verhelfen! Auch H. J. Fahrenkamp hat sich der Sache angenommen und zeigt in seinem neuesten Buch, was sich aus der gutbürgerlichen deutschen Kost alles machen läßt. Vor allem Mehl und Fett werden weitgehend aus dem Kochtopf verbannt und eigentlich nur durch andere Kochtechniken ersetzt: Läßt man zum Beispiel einen Soßenfond einkochen oder püriert man mitgeschmortes Gemüse, wird eine Mehlschwitze überflüs-

sig. Die Joule- und Nährstoffangaben zu jedem Rezept zeigen, wie ausgewogen und leicht solche nach modernen Erkenntnissen zubereiteten schmackhaften Gerichte sind!
Ein Kapitel über Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe sowie viele praktische Anleitungen, Tips und Illustrationen ergänzen den übersichtlichen Rezeptteil.
H. J. Fahrenkamp, „Das große Buch der Neuen Deutschen Küche", Mosaik-Verlag, München, 320 Seiten, 34,– DM.

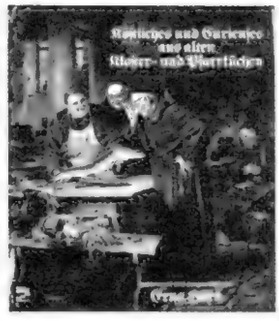
Köstlichkeiten aus der kalten Küche

Schlägt man das soeben erschienene Buch „Kalte Platten" auf, ist man zunächst überwältigt von der Vielfalt kunstvoller Garnierungsvorschläge und raffinierter Rezepte. Aber schon auf den zweiten Blick wird klar, daß es sich dabei keineswegs um nicht nachzuahmende Zaubereien handelt. Denn

der Autor, ein erfahrener Küchenchef, geht davon aus, daß Garnierungen und Rezepte für Hausfrau und Hobbykoch realisierbar sein müssen. Er zeigt, wie sich auch mit ganz einfachen Zutaten und durch schlichte Arrangements eine große Wirkung erzielen läßt. Er animiert aber auch zu Raffinierterem und gibt dazu beste Hilfen in Form von klar formulierten Zubereitungsanleitungen und instruktiven Zeichnungen. Außerdem verrät er so manchen Trick und beschreibt Techniken und das benötigte „Handwerkszeug". Ein Buch für alle denkbaren Anlässe: das Sektfrühstück, den Skatabend, den Sommernachmittag, die elegante oder rustikale Party. Fabelhaft für jeden, der Freude an kultivierter Gastlichkeit hat! Pierre Pfister, „Kalte Platten", Falken-Verlag, Niedernhausen/Ts., 240 Seiten, 48,– DM.

Vom „Blamensir" zur „Crème bavaroise"

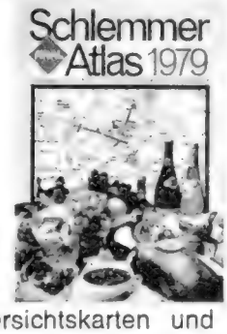
Im Mittelalter, einer Zeit, da Gasthäuser oft nichts anderes als Räuberhöhlen und üble Spelunken waren, kehrten die Reisenden in Klöstern und Pfarreien ein: Kaufleute, Kreuzritter, Pilger, wallfahrende Geistliche, Klosterbrüder oder Nonnen – die „Gastgeber" – entwickelten dabei beachtliche Fähigkeiten in der Kunst des Kochens. Erhielten sie doch durch die regen Kontakte mit den Reisenden zahlreiche Informationen über die Eßgewohnheiten in aller Herren Länder.
Es ist amüsant und spannend zu lesen, wie es in den klösterlichen Küchengewölben zuging!
Und wie Rezepte 1000 Jahre überlebten, zum Beispiel das „Blamensir", Urahne der heutigen „Crème bavaroise"!
Eine ganze Reihe von Rezepten aus dieser zu hoher Blüte entwickelten Kochkultur hat die Autorin Erna Horn



in verständliche Sprache und gebräuchliche Maße umgesetzt. Sehr reizvoll, ein klösterliches Menü daraus zusammenzustellen!
Erna Horn, „Köstliches und Curieuses aus alten Kloster- und Pfarrküchen", Moderne Verlags-GmbH, München, 254 Seiten, 58,– DM.

Kulinarischer Reiseführer

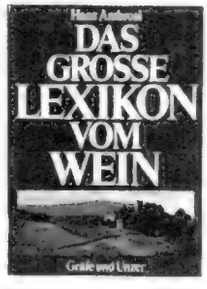
Zum fünftenmal ist der „Aral Schlemmer-Atlas" erschienen: neu überarbeitet und auf den aktuellsten Stand gebracht.
Der übersichtlich gestaltete Reiseführer informiert über mehr als 1900 Restaurants bzw. Hotel-Restaurants in der Bundesrepublik. Berücksichtigt wurden ausschließlich Häuser ersten Ranges, die sich durch qualitativ erstklassige Küche, aber auch durch originelle Einrichtung und reizvolle Lage auszeichnen. Große Hotels internationalen Zuschnitts werden dabei knapper behandelt. Ausführlicher beschrieben werden dagegen kleinere Häuser, die es wegen ihrer besonderen Atmosphäre und ihrer attraktiven Speisezubereitungen verdienen, bekannt gemacht zu werden.



Übersichtskarten und viele Stadtpläne erleichtern die Orientierung.
„Aral Schlemmer - Atlas 1979", Kartographischer Verlag Busche GmbH, Dortmund, 612 Seiten, 34,– DM.

„Das große Lexikon vom Wein"

Dieses neue Buch gibt „Antwort auf alle Fragen rund um die Weine der Welt" – so der Untertitel des Wein-Lexikons. Und bei 4500 Stichworten auf 400 Seiten kann man tatsächlich –



selbst bei einem so vielschichtigen Sachgebiet wie Weinanbau und -herstellung – von einem umfassenden Werk sprechen!
Die Texte werden von über 500 Schwarzweiß-Illustrationen begleitet, und 16 Farbtafeln aus der Welt des Weines bieten anschauliche Information. Hans Ambrosi, „Das große Lexikon vom Wein", Verlag Gräfe und Unzer, München, 88,– DM (Auslieferung: Oktober 1979). ★

Was hat Philostratos der Jüngere mit diesem schönen Topf zu tun?

Schon ums Jahr 200 n. Chr. schrieb der griechisch-römische Schriftsteller Philostratos d.J. über die Herstellung der ältesten Zeugnisse emaillierter Gegenstände, die man auf Kreta fand:

„... daß die Farben, die sie dem glühenden Metall aufgießen, steinhart werden und ewig erhalten, was gemalt war."

Diesen klassischen Werkstoff haben wir in jahrzehntelanger, firmeneigener Forschung zu dem heutigen Silit-Stahlemail perfektioniert. Stahlemail ist härter, glatter und hygienischer als jedes andere Kochtopfmaterial.

Und schöner ... finden Sie nicht auch?

Silit

»Einzigartige Qualität von bleibender Schönheit.«

Kochtopf aus der Serie „Sahara" mit rustikalem Keramik-Charakter.

Teppiche aus dem Orient

DIE SCHÖNEN AUS

China-Teppich, Aubousson-Muster, aus der ehemaligen kaiserlichen Hofmanufaktur Tientsin.

Klassischer Heriz-Bagschaich mit typischem Medaillon.

Russischer Kuba-Schirwan mit kleinen geometrischen Mustern.

Älterer Sarough, floral durchgemustert, in dezenten Farben.

DEM MORGENLANDE

Orientteppiche, mit dem Flair des Exotischen, bezaubern Kenner und Liebhaber alter Knüpfkunst. Jedes Stück, ob antik oder neu, verschönert Ihre Wohnung und wird Ihnen von Jahr zu Jahr vertrauter

Yamund-Buchara aus Rußland mit Rautenmuster.

Einstmals waren Orientteppiche das Geschenk der Könige aus dem Morgenland. Vor ca. 90 Jahren sah die breite Öffentlichkeit des Abendlandes erstmals die ganze Schönheit der Orientteppiche: in Wien fand 1891 im k. k. Österreichischen Handelsmuseum die „Ausstellung Orientalischer Teppiche" statt. Kurz darauf folgte die Weltausstellung von 1893 in Paris, zu der wiederum Persien eine Auswahl der erlesensten, in der höchsten Blüte der Teppichknüpfkunst entstandenen Teppiche entsandte. Sie standen mit ihrer Schönheit im krassen Gegensatz zu den allgemein bekannten Maschinenteppichen, die in Europa erzeugt wurden. Jeder einzelne dieser Teppiche war in Tausenden von Arbeitsstunden geschaffen worden.
Natürlich kannte man Orientteppiche in Europa schon seit der Zeit der Kreuzzüge, allerdings wurden sie hauptsächlich in den Häusern des Adels, der wohlhabenden Patrizier sowie in Kirchen als Wandbehänge oder Decken benutzt. Orientalische und europäische Herrscher verschenkten Teppiche als Zeichen ihrer besonderen Gunst. Nun, nach der Ausstellung in Paris, wuchs auch beim breiten Bürgertum der Wunsch, die eigenen Räume mit Orientteppichen zu schmücken, denn sie passen sich jeder Stilrichtung der Möblierung an.

Die klassischen Herkunftsländer des Orientteppichs

Türkische Teppiche
Die erste größere Gruppe von Teppichen aus Anatolien oder Kleinasien stammt aus dem 13. Jh. Es hat aber sicherlich schon früher türkische Teppiche gegeben. In Westanatolien gibt es bzw. gab es eine Reihe sehr bekannter

Yagcebehir aus Anatolien mit geometrischen, stilisierten Mustern.

Balkan-Kelim mit einem seit Jahrhunderten typischen Muster.

Russischer Schirwan mit dem typischen Widderkopfornament.

Fotos: Uli Hauke; Teppiche von Teppich Kibek, Reichenstraße 7, 2200 Elmshorn.

Bei Kopfschmerz:

vivimed N
Mit Nervenschutz-Vitamin B_1

Mit dem Nervenschutz-Vitamin B_1. Wirkt schnell und zuverlässig.

Nur in Apotheken. Auch in der Schweiz und in Österreich erhältlich.

Vivimed N hilft bei Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Nervenschmerzen (Neuralgien), rheumatischen Schmerzen, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Erkältungskrankheiten, Wetterfühligkeit und Föhnkrankheit sowie Folgen von übermäßigem Alkohol- und Nikotingenuß. – Vivimed N ist im allgemeinen gut verträglich. Bei besonders empfindlichen Patienten könnte es in seltenen Fällen zu Hautreaktionen oder Veränderungen des Blutbildes kommen. – Nicht anwenden bei folgenden bestehenden Erkrankungen: Schwere Nierenfunktionsstörungen, akute hepatische Porphyrie, Pyrazolkörper-Allergie. Vorsicht bei vorgeschädigter Leber. – Schmerzmittel sollen nicht ohne ärztlichen Rat längere Zeit oder in höheren Dosen angewendet werden. Dr. Gerhard Mann, Chem.-pharm. Fabrik GmbH, Berlin

Wadenkrampf?

VENODRAG jetzt auch als wohltuendes **Gel** in der sparsamen 100g Tube: gefäßabdichtend **und** durchblutungsfördernd: leicht verreibbar, zieht schnell ein, fettet nicht

VENODRAG®-GEL
rezeptfrei in allen Apotheken

VENODRAG-Gel bei Wadenkrampf. Nebenwirkungen: selten Überempfindlichkeit der Haut. Menadier Heilmittel GmbH, Hamburg

Wenn Sie ein Baby erwarten...

sollten Sie heute noch den 164-seitigen Ratgeber für Mutti anfordern. Er informiert Sie ausführlich über Babys kleine Welt und enthält alles, was für Sie und Ihr Baby wichtig ist. Kleben Sie den Gratis-Gutschein auf eine Postkarte und senden Sie uns diese möglichst sofort. Oder schreiben einfach: „Sendet Ratgeber Nr. 16" Natürlich kostenlos

baby-walz 7967 Bad Waldsee
Europas größtes Spezialversandhaus für Mütter und Babys

Gratis-Gutschein Bitte senden Sie mir noch heute unverbindlich den kostenlosen Ratgeber Nr. 16

Name

Postleitzahl, Ort

Straße

Entbindungsmonat

Der neue Bastelkatalog 79/80 ist da!!!

Macramee

Tasche zum Selberknüpfen aus Jutegarn

Es warten etliche Bastelartikel auf Sie.

Fordern Sie noch heute den kostenlosen Bastelkatalog an bei:

Münzers-Hobby und Freizeitversand, 4402 Greven, Martinistraße 14

TEPPICHE – WIE AUS 1001 NACHT

Eine Augenweide: seltene, antike Sammlerstücke

Knüpfzentren. Im Gebiet von Bergama entstehen seit ca. 400 Jahren ausdrucksvolle Teppiche. Ein anderes bedeutendes Knüpfzentrum war Smyrna, im 18. und 19. Jh. waren auch die Orte Ghiordes, Kula und Melas wichtig. Ein großer Teil der Yürük-Teppiche stammt aus Ostanatolien. Yürük bedeutet eigentlich Hirten-Nomade, bezeichnet also weder einen Volksstamm noch eine bestimmte Gegend. Nomadenteppiche wurden sicherlich auch in Mittel- und Westanatolien gefertigt.

Persische Teppiche

Bei der Vielfalt der persischen Provenienzen können nur wenige typische genannt werden. Aus dem Nordwesten seien die Teppiche des Heriz-Gebiets und die Bidschar-Teppiche erwähnt. Ferahan, Saruk, Hamadan und Malayer sind einige der westpersischen Provenienzen. Frühere Nomadenstämme, aus Zentral- und Südpersien, haben ihre Erzeugnisse in den Städten Isfahan, Schiras und Kirman verkauft. Künstlerisch vollkommen sind die Teppiche des 16. Jh. aus den Gebieten Täbris im Nordwesten, Keschan und Isfahan in Zentralpersien, Kirman im Südosten und Herat im Nordosten. Sie lösen noch heute größte Bewunderung aus.

Kaukasische Teppiche

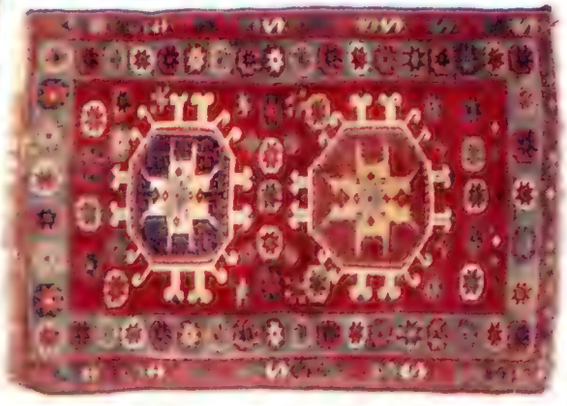
Zahlreiche Muster und Ornamente gelangten aus Persien in den Kaukasus, andere Muster wiederum zeigen Ähnlichkeit mit turkmenischen Motiven.

Zwei der klassischen kaukasischen Teppiche sind der Drachenteppich und der gro-

Kaschkai-Kelim, aus Südwest-Persien, Ende des 19. Jahrhunderts.

Schirwan, Südost-Kaukasus, 19. Jh.

Heriz, Nordwest-Persien, Anfang des 19. Jh.



Bergama, Nordwest-Anatolien, frühes 18. Jh.

China, Ning-Hsia, 18. Jh.

Kuba, Ost-Kaukasus, 1. Hälfte 19. Jh.

Saruk, West-Persien, Mitte des 19. Jh.

Khotan, Ost-Turkestan, 18. Jh.

Antike Teppiche: Galerie Azadi, Große Theaterstraße 1, 2000 Hamburg 36

„HANDGEKNÜPFTE TEPPICHE" – EINE ALTE TRADITION

ße Kuba mit floralem Muster. Teppiche aus den Bergen haben einen höheren Flor als die Teppiche der südöstlichen Teile wie Schirwan und Baku.

Turkmenische Teppiche

Sie gelten bei Sammlern als Prototyp des Nomadenteppichs. Auffällig die leuchtend roten Farben. Die Zeichnung ist wie bei allen Nomadenteppichen geometrisch.

Neuerdings werden Turkmenenteppiche in anderen Gebieten nachgeahmt, am bekanntesten sind die sogenannten Pakistan-Bucharas.

Teppiche aus Ostturkestan

Aus den Oasen des westlichen Tarimbeckens, der heutigen autonomen Region Hsing Kiang der Volksrepublik China, stammen diese in ihren Mustern unverwechselbaren Teppiche. Ihre Motive sind eine Mischung aus Vorbildern des prä-islamischen Ostiran und chinesischen Einflüssen.

Chinesische Teppiche

Wenn von Orientteppichen die Rede ist, werden im allgemeinen die chinesischen Teppiche vergessen, die auch in diese Gruppe gehören. Die chinesischen Teppiche erkennt man an der Vorliebe ihrer Knüpfer für Ton-auf-Ton-Farben, wie z. B. die Kombination von Blau- und Gelbtönen.

Angebot und Nachfrage bestimmen die Qualität

Der sprunghaft anwachsenden Liebe stand damals nur ein begrenztes Angebot von Orientteppichen gegenüber. In den vergangenen Jahrhunderten hatte die Produktion der Hofmanufakturen und der städtischen und kleineren Hausmanufakturen ausgereicht, um Herrscherwünsche und den Export zu befriedigen. Jetzt gründeten persische und europäische Händler neue Manufakturen. Speziell in den Gegenden von Isparta (Sparta) und Smyrna (Izmir/Türkei) begann man schnell und billig zu produzieren, um die steigende Nachfrage zu erfüllen. Trotz der damals unvorstellbar geringen Knüpflöhne hatte ein Teppich, der aus ca. 1 Million Knoten bestand, seinen Preis. Um nun noch billiger und noch mehr produzieren zu können, wurden schlechtere und ungeübte Teppichknüpfer eingestellt, deren Produkte in keinem Vergleich zu den erstklassigen Arbeiten der geübten Knüpfer standen.

Auch in Persien bediente man sich, mangels besserer Kräfte, dieser mittelmäßigen Knüpfer, allerdings wurden dadurch die traditionellen feinen Muster nicht mehr so zufriedenstellend gearbeitet. War vorher nur die beste Wolle für Teppiche gut genug, entschied man sich, jetzt auch für Teppiche ungeeignete (weiche) Wolle zu verwenden.

Selbst die oft als Familiengeheimnis gehüteten Färbemethoden wurden von fertig gelieferten Anilinfarben verdrängt. Bis ins ferne Turkestan drangen die Anilinfarben vor, in China bahnte sich nach dem Boxeraufstand eine ähnliche Entwicklung an. Nur der Nomadenteppich, bis auf wenige Ausnahmen, war davon verschont geblieben. Gerechterweise muß darauf hingewiesen werden, daß die heutigen Industriefarben den Naturfarben ebenbürtig sind.

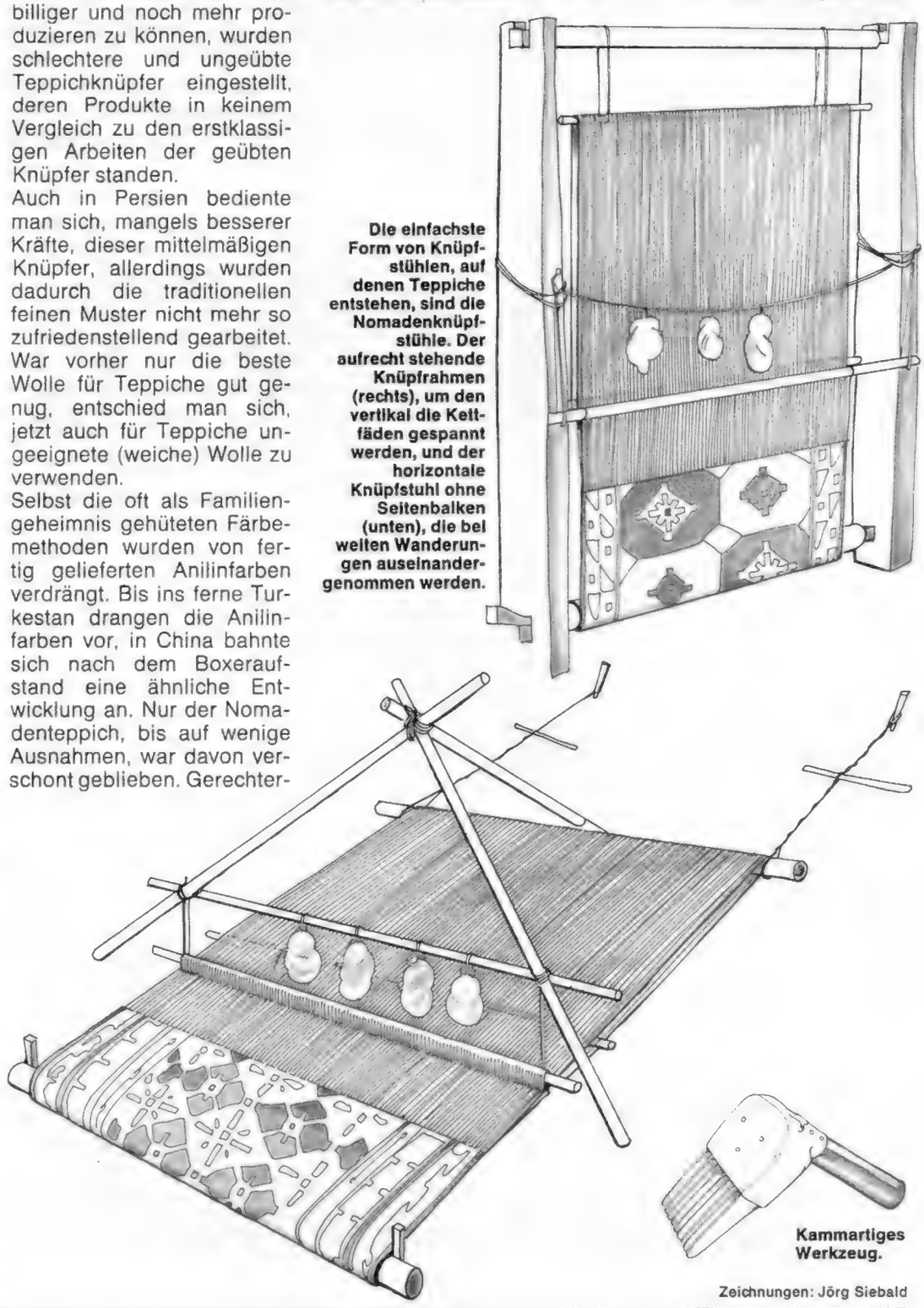
Wiederbenutzung der alten Techniken

Seit ca. 1877 nahm sich die Wissenschaft Knüpferzeugnisse zwecks gründlicher Erforschung vor. Museen und Sammler trugen antike Stükke zusammen, um sie vor weiterem Zerfall zu schützen. Vor dem ersten Weltkrieg gelang es einigen europäischen und amerikanischen Firmen, zusammen mit traditionsgebundenen orientalischen Fachleuten, die Qualität durch gute Farbgewinnung, Färbe- und Knüpftechnik wieder zu heben.

Der Boom hält an

Seit den 50er Jahren stieg die Bundesrepublik zum größten Importeur von Orientteppichen auf.

Musterverschleppung und zunehmende Standardisierung des Grundgewebes (Kette und Schuß) erlauben oft nur nach eingehender



Die einfachste Form von Knüpfstühlen, auf denen Teppiche entstehen, sind die Nomadenknüpfstühle. Der aufrecht stehende Knüpfrahmen (rechts), um den vertikal die Kettfäden gespannt werden, und der horizontale Knüpfstuhl ohne Seitenbalken (unten), die bei weiten Wanderungen auseinandergenommen werden.

Kammartiges Werkzeug.

Zeichnungen: Jörg Siebald

Emsal beweist Sauberkeit durch Glanz.

Beim Wischen auf Ihrem Steinboden, Ihrem Parkettboden, Ihrem Vinylboden und auf diesem Kunststoffboden.

Trotz gründlicher Reinigung Schlieren und Streifen.

Aber Bodenvollpflege mit emsal beweist Sauberkeit durch Glanz.

Sie sollten sich bei der Reinigung und Pflege Ihres Bodens nicht mit einem nur oberflächlich glänzenden Ergebnis zufrieden geben.
Nehmen Sie emsal. Denn wie Sie sehen, verteilt sich emsal Bodenvollpflege gleichmäßig auf dem Boden. emsal gibt gleichmäßigen, streifenfreien Glanz. Sauberkeit und Glanz, wie Ihr schöner Boden es verdient.

ERDAL REX

emsal Bodenvollpflege

Neu: Wischt noch reiner. Glänzt noch feiner.

Tips aus Ihrer d-Stern

drogerie

Damit Sie immer frisch und gepf

Nur sauber sein genügt nicht, will man sich in seiner Haut wohlfühlen. Mehr Pflege heißt das Zauberwort. Ihre d-Stern Drogerie sagt Ihnen, was Haut und Haare dringend brauchen, um schön zu sein.

Ellen Betrix No. 6 – eine attraktive, neue Parfum-Creation

Lieben Sie das Besondere? Dann ist das neue Parfum No. 6 von Ellen Betrix das richtige für Sie: Ein attraktiver, orientalischer Duft mit balsamischem Akzent. Die Duftstoffe von Patchouli, Bergamotte, Rose und Jasmin verleihen diesem Parfum seine harmonisch exotische Note. Und es haftet lange auf der Haut. Mit No. 6 von Ellen Betrix umgibt Sie der geheimnisvolle Zauber des Orients.

Poly Soft Fönwelle – locker und natürlich

Poly Soft Fönfrisuren sind jung und unkompliziert. Deshalb kommen sie überall gut an. Im Beruf wie in der Freizeit. Poly Soft Fönwelle ist genau auf Ihren Haartyp abgestimmt. Sie gibt dem Haar Halt und Fülle und macht es leicht formbar. Sie verklebt nicht, trocknet rasch und wirkt antistatisch. Und sie hält die Frisur natürlich locker in Form.

Poly Soft Fönwelle 200ml
Aktionspreis DM 2,68

Lux ist Kosmetik – cremig im Schaum, zart auf der Haut

Gepflegtsein beginnt mit der Sauberkeit, will man sich den ganzen Tag in seiner Haut wohlfühlen. Sie brauchen dafür eine gute Seife. Die cremig-zarte Lux mit Feuchtigkeitscreme enthält viel zartes Cocosöl, das ihren üppigen Schaum besonders cremig macht und Ihren Teint kosmetisch pflegt.

Lux 150g
Aktionspreis DM –,88

Natur ist Balsam für Ihr Haar – mit Plantur

Haben Sie trockenes Haar und Spliss? Plantur Nerzöl-Balsam umhüllt jedes Haar mit einem Schutzmantel und macht es geschmeidig. Dünnes, mattes Haar bekommt durch eine Spülung mit Plantur Chinarinde-Balsam mehr Halt und mehr Volumen. So hat Plantur auch für andere Haarprobleme den idealen Wirkstoff aus der Natur.

Kamill Hand- und Hautcreme mit Pflegebalsam schützt und pflegt

Ihre Haut ist vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Sie wird trocken, spröde und rauh, wenn sie nicht regelmäßig gepflegt wird. Unser Rat: Nehmen Sie Kamill Hand- und Hautcreme. Kamill enthält wertvolle Kamillen-Wirkstoffe und ausgesuchte Fette und Öle. Sie bewahrt Ihre Haut vor dem Austrocknen und bietet somit zuverlässigen Schutz vor trockener Haut und rauhen Händen.

Kamill 150 ml
Aktionspreis DM 1,98

Blümia – damit Sie sich an allen Tagen sicher und wohlfühlen

Ein zuverlässiger Hygieneschutz während Ihrer Periode sind die selbsthaftenden Blümia-Klebebinden. Sie sind superweich und überhaupt nicht zu spüren. Haben Sie nur eine schwache Blutung, ist Blümia-mini – die pillengerechte Mini-Klebebinde – ein Schutz, der sicher und zuverlässig wirkt.

Blümia 10 Stück
Aktionspreis DM 1,28

Femina Slip-Einlagen – Ihr zarter Wäscheschutz. Leicht, anschmiegsam und sicher. Für jeden Tag

Jetzt haben Sie jeden Tag ein sicheres Gefühl, denn Ihre Wäsche bleibt sauber und frisch. Mit den neuen Femina Slip-Einlagen. Sie sind aus einem saugfähigen Material mit einer undurchlässigen Schutzfolie. Und sie haben einen zarten Frischeduft. Sie sind leicht und klein, kaum zu spüren und unauffällig zu tragen. Haftstreifen halten sie rutschfest in jedem Slip.

Femina Slip-Einlagen 30 Stück
Aktionspreis DM 3,48

ELLEN BETRIX verlost 5000 x diesen modischen Parfum Anhänger No. 6

Das Mitmachen ist ganz leicht, wenn Sie den Text dieser Anzeige gelesen haben. Kreuzen Sie die richtige Antwort einfach an!

Was ist ELLEN BETRIX No. 6?

☐ Eine neue Pflege-Serie? ☐ Eine neue Parfum-Creation? ☐ Ein neues Make up?

Coupon ausschneiden, auf eine ausreichend frankierte Postkarte aufkleben und an ELLEN BETRIX, Postfach 700 246, 6000 Frankfurt 70, einsenden. Absender nicht vergessen. Einsendeschluß: 30.11.1979. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

FS

Drogerie

egt aussehen

bess Exclusiv – das Toilettenpapier für anspruchsvolle Verbraucher

bess Exclusiv ist die Spitzenmarke aus dem Hause Tempo, das höchsten Ansprüchen gerecht wird: Ein Toilettenpapier aus 3 Lagen feinster, volumengeprägter Tissue-Watte mit einer dezenten Duftnote.
bess Exclusiv gibt es in Rosa, Gelb, Weiß und Weiß mit Dekor, damit Sie es passend auf Ihre Bad- oder WC-Einrichtung abstimmen können.

bess Exclusiv 2 x 250 Blatt
Aktionspreis DM 1,68

Lacalut aktiv 5 – medizinische Zahnpflege für festes Zahnfleisch und gesunde Zähne

Die meisten Menschen leiden unter Zahnfleischbluten, an bakteriellem Zahnbelag und Überempfindlichkeit der Zähne gegen kalt/heiß und süß. Sie auch? Gezielt gegen diese Probleme wirkt die umfassende Pflege mit Lacalut aktiv 5, einer medizinischen Zahncreme mit 5fach-Wirkung: Sie entfernt bakteriellen Zahnbelag, schützt vor Karies, beugt Parodontose vor, verhütet Zahnfleischbluten und mindert Überempfindlichkeit der Zahnhälse.

Lacalut aktiv 5 67,5 ml
Aktionspreis DM 1,98

Jungborn-Säfte als Aufbau- und Kräftigungsmittel

Schönheit kommt auch von innen, denn die Haut lebt von dem, was man ißt. Eine ideale Ergänzung zur Ernährung sind Jungborn-Säfte: Zum Beispiel der Jungborn-Möhrensaft. Empfehlenswert zur zusätzlichen Vitamin-A-Versorgung für Säuglinge, Kinder und Erwachsene. Oder probieren Sie mal den Jungborn Rote-Betesaft; auch der Jungborn Sauerkrautsaft ist ein herrliches Erfrischungsgetränk.

Jungborn Rote Bete-, Sauerkraut-, Möhrensaft 700 ml
Aktionspreis DM 3,95

Alle Angebote solange Aktionsvorrat reicht!

DPP Okt 2/79

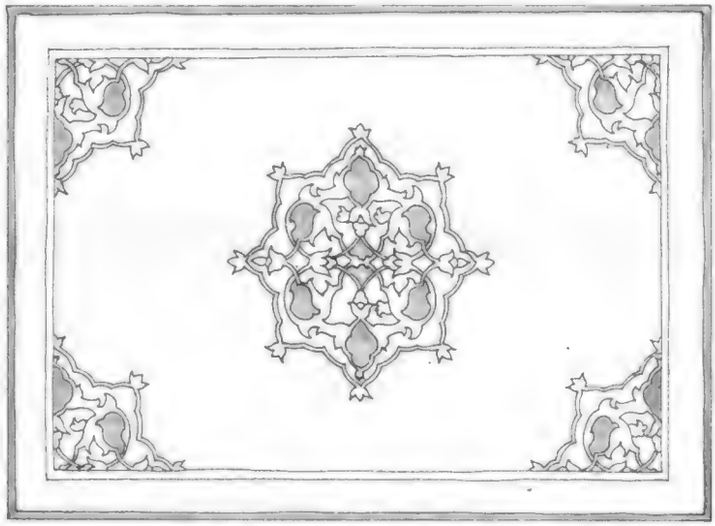
drogerie

In Drogerien mit dem d-Stern Da werden Sie beraten Da sind Sie noch Kunde

Der d-Stern ist ein geschütztes Zeichen.
Er kennzeichnet leistungsstarke Drogerien der Handelsgruppe Drogerie.

NOBLES GESCHENK VON KÖNIGEN

seiner Art einmalig ist. Normalerweise wird ein Orientteppich gekauft, weil er gefällt und durch seine Handarbeit und Originalität ein wohltuender Kontrast zu der nüchternen Wohnwelt ist.
Man unterscheidet zwischen „älterer" Ware, d. h. Teppiche, die ca. 30–50 Jahre alt sind, „alter" Ware, die über 50 Jahre ist, und „antiker" Ware, die über 100 Jahre alt ist.
Faustregeln zum Erkennen der Qualität eines Teppichs kann man kaum geben. Sie können allerdings davon ausgehen, daß gute Gebrauchsware in der Größe von ca. 6–7 qm ungefähr 3000,– DM kostet.
Bei Zweifeln über den Wert des zu erwerbenden Teppichs lassen Sie sich von der Verbrauchervereinigung den Namen eines Sachverständigen geben. Die Beratung kann von 150,– DM bis zu 300,– DM kosten, je nach Ausführlichkeit des Gutachtens. Doch bei der Höhe der Summe, die für den Teppich bezahlt werden soll, lohnt sich die Ausgabe!
Seit einiger Zeit sind durch politische Veränderungen in den Ursprungsländern Iran, Afghanistan und der Türkei Lieferungsschwierigkeiten entstanden, die Länder wie Indien, Pakistan und China auszugleichen versuchen.
Trotz des zeitweiligen Ausfuhrverbots aus Iran hält der „Perser" nach wie vor den ersten Platz in der Gunst der Käufer.
Neuerdings steigt das Interesse an Teppichen aus Rußland und China.
Wichtig beim Teppichkauf: Prüfung die Bestimmung des Herstellerlandes.
Der seriöse Teppichhandel kämpft seit langem mit einem nicht gerechtfertigten negativen Image. In einem guten Fachgeschäft wird der Käufer immer aufgeklärt, ob ein Teppich wirklich ein echter „Täbris" ist oder ein bulgarischer Teppich mit „Täbrismuster". Leider werden auch unter ständig wechselnden Bezeichnungen große Mengen von Teppichen minderer Qualität angeboten. Mangelnde Fachkenntnisse, sogenannte „Sonderangebote" von Geschäften mit dubiosem Ruf oder zwielichtige Auktionen haben das Vertrauen der Käufer erschüttert. Lassen Sie sich nicht beirren, es gilt immer noch das alte Motto: Teppichkauf ist Vertrauenssache!
Des öfteren liest man, daß Orientteppiche als „Kapitalanlage" empfohlen werden. Man sollte dabei wissen, daß auch bei Teppichen nur dauerhaften Wert hat, was künstlerisch hochstehend und in



Das Mittelstück wurde, in Viertel geteilt, in die Ecken gesetzt.

AUF DIE KNOTEN KOMMT ES AN

Lassen Sie sich vor dem Erwerb eines Orientteppichs in Fachgeschäften ausgiebig beraten! Und verlassen Sie ruhig das Geschäft, wenn Ihnen die Beratung ungenügend erscheint!
Hilfreich bei der Vorinformation ist auch die einschlägige Fachliteratur. Natürlich sind Sie nach der Lektüre von Fachliteratur kein Experte, aber gut informiert.

Wie entsteht ein Teppich?
Man unterscheidet zwischen geknüpften und gewebten Teppichen. Die Knüpfstühle, auf denen ein Teppich entsteht, sind im Prinzip aufrecht stehende, rechteckige Rahmen, um die vertikal Kettfäden gespannt werden.
Die einfachste Form des Knüpfstuhls haben die Nomaden, da bei den weiten Wanderungen die Stühle

SUN: Empfohlen von S.....n-

Ergänzen Sie! Gewinnen Sie!
Eine von 100 Spülmaschinen der Spitzenklasse.
Eine zum Aussuchen: Bauknecht, Bosch, Miele, Siemens.

Bauknecht GS 581 S, das Spitzenmodell der SPÜLT-SPARSAM-SERIE, 6 Programme, mit Spar-Taste, 3 Sprühebenen, 3 Reinigungstemperaturen, variable Körbe und Gläserhalter.

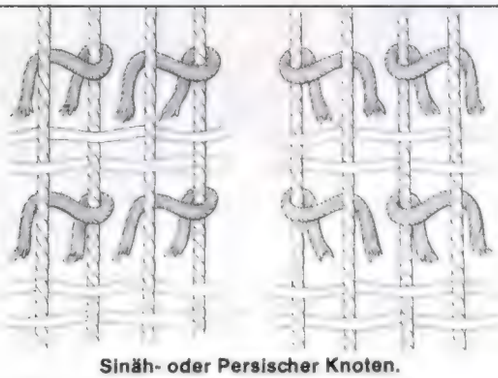
Bosch E 700, mit 7 Spülprogrammen, darunter 3 Sparprogramme, verstellbarer Sprühdruck, verstellbarer Oberkorb, Silberglanzkassette, sehr leiser Lauf, dekorfähig.

Miele G 540, Top-Modell für 12 Maßgedecke, mit 1-Knopf-Automatik für 7 Programme, Spülkraft-Automatik, Turbo-Thermik-Trocknung, Langzeit-Enthärter, Sparprogramm usw.

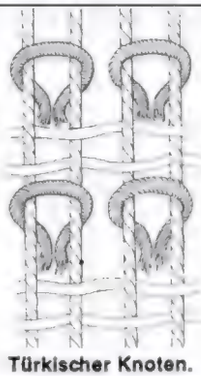
Siemens Lady 680, Schieberegler für 7 Spülprogramme, davon 3 Sparprogramme, Vario-Spültechnik, Intensivspülzone, hochwirksame Geräuschisolation, dekorfähig.

Jede dieser Maschinen ist auf dem neuesten Stand der Spülmaschinen-Technik. Und zur perfekten Technik gehört das perfekte Spülsystem: SUN. Denn SUN wurde in enger Zusammenarbeit mit Spülmaschinen-Herstellern entwickelt. Und SUN wird ständig von allen führenden Spülmaschinen-Herstellern getestet. Unter härtesten Bedingungen. Ergebnis dieser Zusammenarbeit: SUN bringt in allen Maschinen immer wieder beste Spülergebnisse. Absolute Sauberkeit. Strahlenden Glanz. Deshalb empfehlen alle führenden Spülmaschinen-Hersteller SUN.

AEG Bauknecht BBC BOSCH
Constructa Juno Küppersbusch Linde
Miele NECKERMANN NEFF
PHILIPS Quelle SIEMENS ZANKER



Sinäh- oder Persischer Knoten.



Türkischer Knoten.

Das Mäanderband erscheint als Bordüre in chinesischen, tibetanischen und ostturkestanischen Knüpfarbeiten.

Zwei Symbole aus der Vielfalt der Motive des China-Teppichs.

a . . . . führenden Herstellern.

Wie lautet der vollständige Text im Empfehlungs-Siegel auf der SUN-Packung?

Sie finden die Lösung überall dort, wo es SUN gibt. Achten Sie auch auf das SUN-Empfehlungs-Siegel in den Angebots-Anzeigen Ihres Kaufmannes. Wenn Sie diesen Anzeigentext sorgfältig durchlesen, finden Sie die Lösung auch.

Coupon:

Den Text im SUN-Empfehlungs-Siegel vervollständigen, Coupon ausschneiden und auf einer ausreichend frankierten Postkarte bis zum 31.10.79 einschicken an:

Lever Sunlicht GmbH
SUN-Empfehlungs-Siegel
2000 Hamburg 100.

Ich möchte folgende Maschine gewinnen:

☐	☐	☐	☐
Bauknecht GS 581 S	Bosch E 700	Miele G 540	Siemens Lady 680

Wir sind bemüht, Ihren Wunsch nach einer bestimmten Marke zu berücksichtigen.

Die Verlosung erfolgt unter juristischer Aufsicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden direkt benachrichtigt. Mitmachen kann jeder. Ausgenommen sind die Mitarbeiter von LEVER SUNLICHT GMBH und deren Angehörige.

Lever Sunlicht

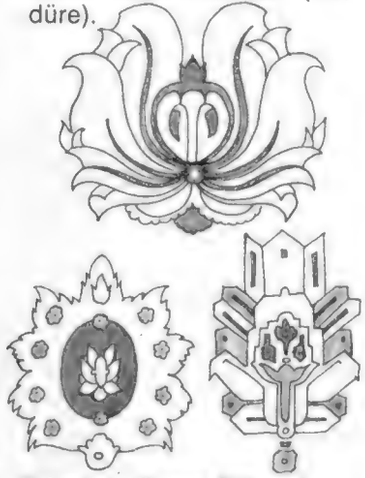
MOTIVE, DIE IMMER WIEDER-KEHREN

auseinanderzunehmen sein müssen. Sie benutzen einen horizontalen, zerlegbaren Rahmen.

Das Knüpfen: Ein Knüpfteppich entsteht durch eine Kombination von Weben und Knüpfen. Der Knüpfvorgang ist eine „Reflexbewegung" und bleibt fast immer gleich, unabhängig wo der Teppich entsteht. Der Knüpffaden wird in der Regel ein Kettfadenpaar so umschlingen, daß er dadurch festgehalten wird. Nach jeder Knüpfreihe werden Schüsse eingewebt, sie geben der Knüpfreihe die zusätzliche Festigkeit. Mit einem kammartigen Werkzeug (Daffeh oder Daftun) schlägt man den Schuß samt Knotenreihe fest nach unten. Die gleichmäßig geschorenen Knüpffäden ergeben den Flor.

Muster und Symbole der Orientteppiche

Die Fläche eines Teppichs besteht in der Regel aus einem Mittelfeld und mindestens einem Rahmen (Bordüre).



Palmette, stilisierte Blüte auf persischen und kaukas. Teppichen.

Larylin® Hustenlöser gegen Reiz- und Krampfhusten, Erkältungen und Katarrhe, Verschleimung
Larylin® Hustensirup gegen Husten, Reiz- und Krampfhusten, akuten und chronischen Katarrh der Atemwege
Larylin® Schnupfenspray gegen Nasenkatarrh bei Erkältungen und Heuschnupfen, nicht bei trockener Entzündung der Nasenschleimhaut mit Borken- und Krustenbildung (Rhinitis sicca), nicht für Kinder unter 6 Jahren
Larylin® Bronchial-Bonbons gegen Husten, Verschleimung und Raucherkatarrh. Beiersdorf AG Hamburg

Ly 120

Vertrauen Sie bei Husten nur einem bewährten Arzneimittel. Es ist nicht damit getan, einfach etwas zu lutschen oder sich auf „Hustenmittelchen" zu verlassen, die Sie irgendwo kaufen können.

Schnelle und wirksame Hilfe bringt Ihnen Larylin. Und das gibt es nur in Ihrer Apotheke.

Das Besondere an Larylin Hustenlöser ist seine Zusammensetzung und die sofort einsetzende Doppelwirkung. Er stillt den Husten, löst den Schleim und läßt Sie so Ihren Husten rasch vergessen.

Das Larylin-Erkältungssortiment enthält außerdem Larylin Hustensirup, Larylin Schnupfenspray, Larylin Bronchial-Bonbons.

Larylin bringt Hilfe bei Erkältung.

ein Arzneimittel aus den BDF ●●●● programmen

Der Allesnäher Gütermann näht alles gut und haltbar!

Gütermann

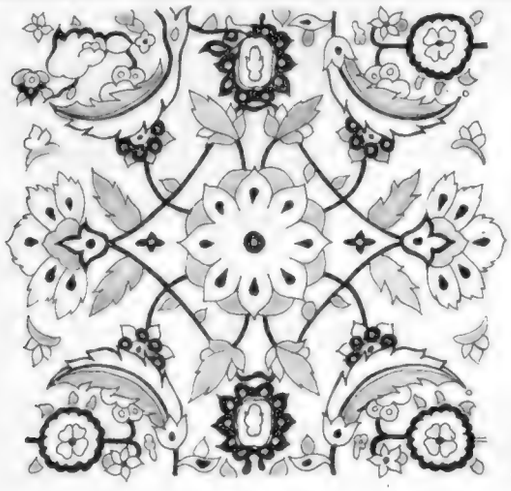
näht Kleidung und Wäsche aus jedem Material*

seidenweich* außergewöhnlich reißfest – starke Naht!

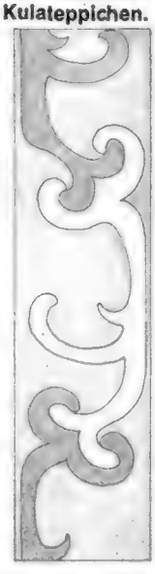
waschfest 95°C
bügelfest 200
schrumpffrei

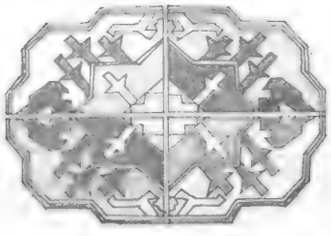
*Deshalb gibt es nichts Besseres für die feinen, weichen, fließenden Stoffe!

1266



Links: Herati oder Ferahanmuster, benannt nach den Lanzettblättern, die symmetrisch jedem Rankenrhombus zugeordnet sind. Unten: Alligatorborte, besonders in Kulateppichen.



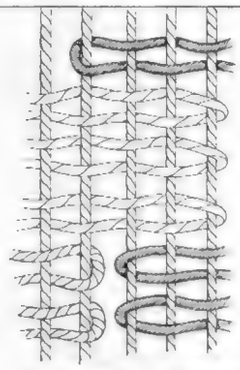


Göls waren ursprünglich Erkennungszeichen (Wappen) der verschiedenen Nomadenstämme. Rechts das Teke-Göl. Im Laufe der Zeit verlor sich die Bedeutung, aus den Göls wurden Güls, d. h. rein dekorative Ornamente.

Das Mittelfeld und die Bordüre können unterschiedlich ornamentiert sein. Zum Beispiel kann ein Mittelstück (Medaillon) ins Zentrum des Teppichs gesetzt werden und dann aufgeteilt in den vier Ecken des Teppichs als Viertel wieder erscheinen.
Das Mittelfeld eines Teppichs kann natürlich auch aus sich wiederholenden Mustern bestehen.

Der gewebte Teppich

Neben den geknüpften Orientteppichen ist der gewebte oder gewirkte Teppich unter den verschiedensten Namen bekannt. Der verbreitetste und bekannteste unter ihnen ist der Kelim (türkisch = Kilim, persisch = Ghelim).
Beim Kelim entsteht das farbige Musterbild mittels des Schußfadens, der nach Art des Webens durch die Kettfäden gezogen wird. Nach jeder Reihe wird, ähnlich wie beim Knüpfen, der bereits gewebte Teil mit einer Art Kamm festgeschlagen.
Wo zwei Farben seitlich aneinanderstoßen, zeigt sich der typische Kelimschlitz. Kelims sind auf Vorder- und Rückseite gleich (siehe Zeichnung oben).



Die Technik des Schlitzkelims.

Quellennachweis: Ullstein Teppichbuch von Reinhard Dubel, Ullstein Verlag. – Alte Orientteppiche von Spuler, König, Volkmann, Callwey Verlag, München. Echte Teppiche von Hermann Haack, Bruckmann Verlag, München.

★

Verdauungsproblemen sollten Sie auf natürliche Weise zuleibe rücken!

Darmträgheit belastet den Organismus und die Stimmungslage. Trotzdem soll man nicht gleich bedenkenlos zu drastischen Mitteln greifen – in den meisten Fällen helfen eine gesündere Lebensweise und Neda-Früchtewürfel.

Warum Früchtewürfel?
Bei Früchtewürfeln können Sie sicher sein, daß die Natur nicht nur auf der Packung steht.
Sie schmecken gut, weil sie aus naturbelassenen Feigen und Sennafrüchten gepreßt sind.

Wirken sie zuverlässig?
Meist genügt schon ein halber Neda-Würfel; vor dem Schlafengehen genommen, befreit er am anderen Morgen pünktlich, sanft und zuverlässig von den Schlacken der Nacht.
Sie können den schmackhaften Würfel problemlos ohne Wasser einnehmen und individuell dosieren.

Und die Gefahr der Gewöhnung?
Abführmittel können auf Dauer zu Gewöhnung führen, weil sie dem Körper Kalium entziehen.
Diesen Kaliumverlust gleichen Neda-Früchtewürfel durch den Gehalt an natürlichem Kalium der Feigen teilweise wieder aus.
Neda-Früchtewürfel sind 100% reine Natur.

NEDA®
Früchtewürfel
Gegen Darmträgheit und Verstopfung. Abführmittel nicht bei Darmverschluß einnehmen!
Neda-Werk Sauerlach
auch in Österreich und in der Schweiz erhältlich

La Bella-NUSSY
AUGEN-MAKE-UP
wasserunlöslich

Vertrieb für Deutschland: Gottschalk München 70.

Bewährt und erprobt La Bella Nussy Standard

NEU
La Bella Nussy Express Mascara
in neuer cremiger Formulierung

Die schönsten Häuser weit und breit: Neue Häuser. Jetzt in architektur & wohnen.

Ein Gedicht aus der Pfanne: Bacon & eggs. Jetzt im Feinschmecker. Beide überall im Zeitschriftenhandel.

Gehen Sie gleich bei Ihrem Zeitschriftenhändler vorbei und holen Sie sich die neue Ausgabe von architektur & wohnen oder die neue Ausgabe vom Feinschmecker. Oder gleich beide.
architektur & wohnen bringt eine Fülle von Informationen zum Thema Häuser, Bauen, Wohnen, Einrichten, Kunst und Antiquitäten, schöne Gärten.
Der Feinschmecker berichtet über Gastlichkeit, Reisen und Speisen, kleine und große Rezepte, Gastronomie im In- und Ausland, Tendenzen und Ereignisse, die Feinschmecker interessieren.
architektur & wohnen und der Feinschmecker machen Sie mit Dingen bekannt, die Sie so in keiner anderen Zeitschrift zu sehen bekommen.

Wissen, was schön ist.

Sollten Sie sich intensiv für phantasievolles Wohnen und/oder die 'Feinschmeckerei' interessieren, dann können Sie architektur & wohnen und/oder den Feinschmecker auch gleich im Abonnement beziehen.

☐ Ja, ich finde architektur & wohnen auf Anhieb so interessant, daß ich Abonnent werden möchte. 4 Hefte im Jahr, insgesamt DM 36.– (Ausland + Porto). ☐ Ja, ich finde den Feinschmecker auf Anhieb so interessant, daß ich Abonnent werden möchte. 4 Hefte im Jahr, insgesamt DM 24.– (Ausland + Porto).
Diese Bestellung kann ich jederzeit rückgängig machen. Bitte schicken Sie den Coupon an den Jahreszeiten-Verlag GmbH, Abonnements-Abteilung, Postfach, 2000 Hamburg 60.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Unterschrift
(bei Minderjährigen)

FS

FÜR SIE und Ihr Zuhause

Tips für Wohnung, Haus und Garten

Moderner Stuhl mit Armlehnen für den Eßtisch oder den Arbeitstisch.

Ein Stuhl, der bequem wie ein Sessel ist

Dieser gefällige Stuhl aus weißem oder schwarzem Leder ist eine Ergänzung zum bewährten „Hombre-Programm", welches Burghard Vogtherr für Rosenthal entworfen hat. Die angenehme Sitzhöhe erlaubt entspanntes Sitzen, selbst bei den anstrengendsten Konferenzen. Auch am Eßtisch hat sich dieser Stuhl bewährt. Man sitzt bequem zum Plaudern nach dem Essen.
Die Lehnen des robusten Stuhls sind aus edlem Holz. Das ganze „Hombre-Programm" erhalten Sie komplett in allen Rosenthal-Einrichtungshäusern.

Eine praktische Wohnfibel für alle Einrichtungsfragen.

Ratgeber für vorbildliches Wohnen

Vorbildlich wohnen, das ist das Motto des gründlichen Ratgebers in allen Wohnfragen der Firma Hülsta Möbel. Das Buch wird alljährlich gründlich überarbeitet, um Ihnen immer die neuesten Trends und Informationen zukommen zu lassen. Soeben ist der fünfte Band erschienen. Er informiert Sie ausführlich über alle anfallenden Wohnprobleme. Sie erhalten das Buch gegen eine Schutzgebühr von 9,80 DM vom Hülsta-Leser-Service, Christa Niehaus, Postfach 369, 4424 Stadtlohn.

Die Römer sind im Kommen

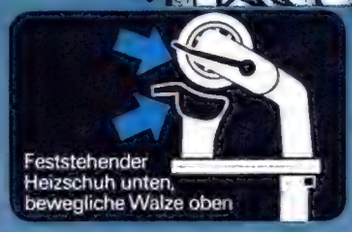
Edle Tropfen können aus jedem Glas getrunken werden, doch aus diesen schönen Überfangrömern schmeckt der Wein noch mal so gut. Den Weinrömer gibt es einzeln, pro Stück 65,20 DM, den Likörrömer zu je 41,40 DM. Villeroy & Boch, im Fachhandel erhältlich; mit Nachkaufmöglichkeit bis 1990.

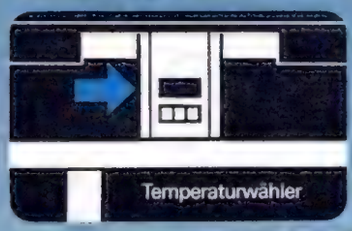
Aus kostbaren Gläsern schmeckt der edle Tropfen doppelt gut. ★

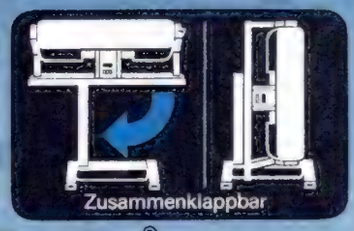
Pfaff Schnellbügler

gratis

14 Tage zur Probe







PFAFF®

Gutschein

Ich möchte einen **Pfaff-Schnellbügler** 14 Tage lang gratis ausprobieren. Nachher kann ich ihn ohne Begründung abholen lassen oder mieten oder kaufen.

Den dazu gelieferten Wäschesprüher darf ich in jedem Fall behalten.

○ Modell 650 Walzenbreite 65 cm
○ Modell 851 Walzenbreite 85 cm
○ Modell 853 electronic Walzenbreite 85 cm

Alle Modelle zusammenklappbar
Gewünschtes bitte ankreuzen!

Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Die Anzahl der Probebügler ist beschränkt.
Diesen Gutschein sofort im nächsten Pfaff-Geschäft einlösen oder einsenden an Pfaff, 7500 Karlsruhe-41.

Kein Stäubchen ist vor ihnen sicher

Wir stellen 14 Top-Modelle vor und sagen Ihnen, was sie leisten

Auf den vollkommenen Bodenstaubsauger müssen Sie weiterhin warten, noch gibt es ihn nicht. Auch von den 17 Top-Modellen, die wir im FÜR SIE-Testinstitut gründlich untersucht haben, war keines rundum perfekt. Drei bestanden die Prüfung wegen starker Mängel überhaupt nicht. Die übrigen 14 können wir Ihnen empfehlen, obwohl sie einige Schwächen bei der Bedienung, beim Filterwechsel oder beim Saugen auf höherflorigem Teppich aufweisen.

Schon für eine Dreizimmerwohnung ist statt des Handstaubsaugers ein leistungsfähiger Bodenstaubsauger zu empfehlen. Was sollte man von solch einem modernen Gerät verlangen?

○ Hohe Saugkraft mit Regulierung für schonendes bis kraftvolles Saugen.

○ Vielseitige Einsatzmöglichkeiten mit praktischem Zubehör.

○ Einfache, problemlose Bedienung, leicht verständliche Symbole bzw. klare Beschriftung.

○ Leises Betriebsgeräusch, Wendigkeit und guter Möbelschutz.

Wir prüften die Staubsauger nach DIN-Norm auf vier verschiedenen Bodenbelägen: glatter Boden, Nadelfilz-, Synthetik-Velours- und Woll-Velours-Teppich. Dabei stellte sich heraus, daß bei glatten Böden und beim Nadelfilz-Teppich alle Modelle praktisch gleich gute Ergebnisse erzielten. Schwierigkeiten gab es vor allem bei den etwas höherflorigen Synthetik- (ca. 6 mm Florhöhe) und Woll-Teppichen (ca. 8 mm Florhöhe).

Watte (nach der DIN-Norm auch vorgesehen) wurde von manchen Düsen widerwillig oder gar nicht aufgenommen (siehe Tabelle).

Viel oder wenig Watt?

Wie wirkungsvoll ein guter Staubsauger mit dem Schmutz auf verschiedenen Bodenbelägen fertig wird, hängt nicht nur von seiner Motorleistung (Watt) ab. Auch das Filtersystem, die Luftkanäle (z. B. Saugrohr und -schlauch) und die entsprechende Saugdüse tragen dazu bei. Im Test hat sich erwiesen: Ein 850-Watt-Staubsauger kann ebenso gut oder besser Staub, Fäden bzw. Fasern aufnehmen als ein Gerät mit 1000 Watt.

Damit man die Saugleistung verschiedenen Arbeiten besser anpassen kann, läßt sie sich bei fast allen Geräten wählen. Stufenlos mit Schiebern, Drehknöpfen oder abgestuft mit Drucktasten. Die Elektronik macht es möglich, widerspenstige Tierhaare von einem Synthetik-Teppich kraftvoll abzusaugen und die Polstermöbel schonend zu reinigen. Außerdem arbeitet der Staubsauger bei niedriger Drehzahl deutlich leiser und hilft Energie sparen. Bei einem Gerät mit Stufenschaltung (Drucktasten) auf besondere Art: Nach jedem Anlassen arbeitet es zuerst mit Sparleistung (650 Watt). Wer mehr oder auch weniger Saugkraft wünscht, drückt eine der 4 weiteren Leistungstasten.

Wichtige Testpunkte waren die Handlichkeit des Saugrohrgriffes und der Kraftaufwand beim Saugen mit der Universaldüse über florigen Teppichen. Nicht alle Griffe sind für kleine Hände bequem. Zum Teil sind die Griffe etwas zu dick oder nicht handgerecht geformt. Auch der Tragegriff des Gerätes ist bei einem Staubsauger so ungünstig geformt, daß man ihn nur unsicher anheben kann.

Oft schwer zu schieben

Große Unterschiede gab es bei der Beurteilung der Universaldüsen. Auf höherflorigen Teppichen sind sie oft nur mit viel Mühe zu schieben. Mit einer ungünstigen Universaldüse kann das Saugen eines Teppichs so zu einer schweißtreibenden Kraftprobe werden.

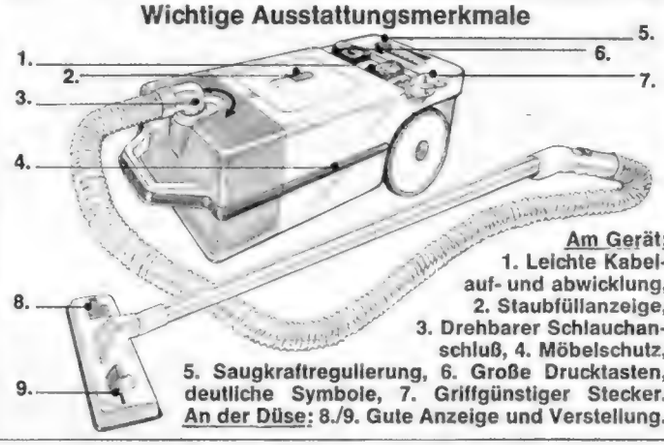
Allerdings: bei Düsen, die sich leichter schieben lassen, sind die praktischen Saugergebnisse meist nur zufriedenstellend.

Das Umstellen der Universaldüsen von Teppichboden auf glatten Boden ist durchweg einfach. Nur eine einzige Saugdüse im Test stellt sich automatisch auf die jeweilige Bodenart ein.

Die Symbole auf den Düsen sind zum Teil sehr schlecht zu erkennen oder überhaupt nicht vorhanden. Erst nach einiger Übung wird man durch die praktische Arbeit merken, wie die Düse richtig eingestellt werden muß.

Je nach Modell können Sie sich beim Arbeiten zwischen etwa 8 und 9,5 Meter von der Steckdose entfernen. Beim Nachziehen des Gerätes

Wichtige Ausstattungsmerkmale



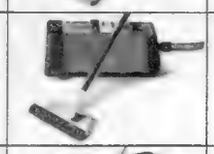
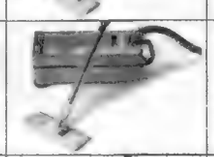
Am Gerät:
1. Leichte Kabelauf- und abwicklung, 2. Staubfüllanzeige, 3. Drehbarer Schlauchanschluß, 4. Möbelschutz, 5. Saugkraftregulierung, 6. Große Drucktasten, deutliche Symbole, 7. Griffgünstiger Stecker.
An der Düse: 8./9. Gute Anzeige und Verstellung.

Fotos: Jörg Bader; Zeichnung: Jörg Siebald

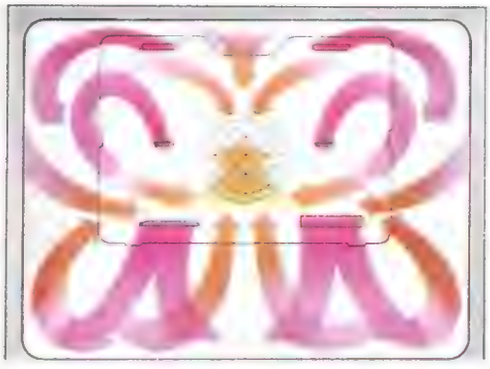
Es gibt jetzt eine neue Küchenrolle, die ist besonders dick und saugt besonders stark. Sie heißt Unsere Beste und kommt von Page.
page
neu
page
Unsere Beste
Küchenrolle
superdick & saugstark
Meine beste ist ›Unsere Beste‹

Bodenstaubsauger-Test

Was sie kosten, was sie leisten

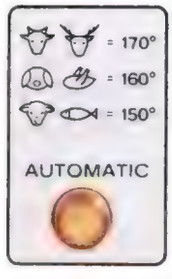
Anbieter Modell Preis Leistung		Besonderheiten, Ausstattungsmerkmale	Staubsaugen/ Fadenaufnahme, Faseraufnahme	Kraftaufwand beim Schieben der Universaldüse auf Hochflorteppich
AEG Vampyr 6006 electr. ca. 427,– DM 1000 Watt		Arbeitet beim Einschalten automatisch mit Sparleistung (650 Watt). Zusätzlich 4 weitere Leistungstasten für intensives oder schonenderes Saugen. Saugschlauch am Gerät rundum drehbar, Saugen ohne Papier-Filter nicht möglich. Sehr großer Papierfilter.	gut bis sehr gut, auf Wolle (8 mm) zufriedenstellend. Faseraufnahme: weniger zufriedenstellend.	etwas schwer
Bosch delta 35 (electr.) ca. 398,– DM 1000 Watt		Saugleistung für intensives und schonendes Saugen stufenlos einstellbar. Signallampe als Staubfüllanzeige.	gut bis sehr gut, auf Wolle (8 mm) zufriedenstellend. Faseraufnahme: weniger zufriedenstellend.	leicht
Electrolux Jumbo-Matic Z 325 687,– DM 900 Watt		Automatik-Bodendüse. Eine Signallampe für 3 Funktionen: Betriebsanzeige, „Filteraustausch fällig" und „Kein Filter im Gerät". Der Füllgrad des Papierfilters kann verändert werden: Ist er erreicht, schaltet sich das Gerät automatisch aus. Saugen ohne Filter nicht möglich. Doppelwandiger Papierfilter. Sehr hygienischer Filterwechsel.	gut bis sehr gut. Faseraufnahme: weniger zufriedenstellend.	schwer
Fakir S 29 electr. ca. 420,– DM 1000 Watt		Saugleistung für intensives und schonendes Saugen stufenlos einstellbar. Saugschlauch am Gerät rundum drehbar.	gut bis sehr gut. Faseraufnahme sehr gut.	etwas schwer
Hoover S 4090 electr. ca. 388,– DM 1000 Watt		Saugleistung für intensives und schonendes Saugen stufenlos einstellbar. Signallampe als Betriebsanzeige. Zubehörträger auf dem Gerät.	gut bis sehr gut. Faseraufnahme: weniger zufriedenstellend.	leicht
Miele S 224 (electr.) ca. 398,– DM 1000 Watt		Saugleistung für intensives und schonendes Saugen stufenlos einstellbar. Saugschlauch am Gerät rundum drehbar. Saugrohr kann in der Länge stufenlos verstellt werden. Signallampe als Füllanzeige. Motorschutzschalter: Falls das Gerät verstopft ist, schaltet es sich automatisch aus. Großer Papierfilter.	gut bis sehr gut. Faseraufnahme: sehr gut.	etwas schwer
National MC 572 (electr.) ca. 328,– DM 850 Watt		Saugleistung für intensives und schonendes Saugen stufenlos einstellbar. Doppelwandiger Papierfilter, Zubehörfach im Gerät, Motorschutzschalter: Falls das Gerät verstopft ist, schaltet es sich automatisch aus. Großer Papierfilter.	gut bis sehr gut. Faseraufnahme: sehr gut.	schwer
Philips Top Jet 850 electr. ca. 370,– DM 850 Watt		Saugleistung für intensives und schonendes Saugen stufenlos einstellbar. Saugschlauch am Gerät rundum drehbar. Magnethalter für Universaldüse auf dem Gerät. Fach im Gerät für Zusatzdüsen und Filtervorrat. Saugrohr in der Länge verstellbar. Motorschutzschalter: Falls das Gerät verstopft ist, öffnet sich ein Sicherheits-Luftventil.	gut bis sehr gut. Faseraufnahme: sehr gut.	etwas schwer
Progress 111 electr. ca. 450,– DM 1100 Watt		Saugleistung für intensives und schonendes Saugen stufenlos einstellbar. Signallampe als Staubfüllanzeige. Kleines Fach im Gerät für 3 Zusatzdüsen. Doppelwandiger Papierfilter. Motorschutzschalter: Falls das Gerät verstopft ist, schaltet sich das Gerät automatisch aus. Großer Papierfilter.	gut bis sehr gut, auf Wolle (8 mm) zufriedenstellend. Faseraufnahme: nicht zufriedenstellend.	etwas schwer
Rowenta multicraft electr. 1000 RB 16 ca. 350,– DM 1000 Watt		Saugleistung für intensives und schonendes Saugen stufenlos einstellbar. Saugschlauch am Gerät rundum drehbar. Motorschutzschalter: Wenn das Gerät verstopft ist, schaltet es sich automatisch aus.	gut bis sehr gut. Faseraufnahme: sehr gut.	etwas schwer
Siemens Super 68 electr. ca. 379,– DM 1000 Watt		Saugleistung für intensives und schonendes Saugen stufenlos einstellbar.	gut bis sehr gut. Faseraufnahme: sehr gut.	etwas schwer Mit der Düse aus der neuen Produktion: leicht.
Starmix SB 71 (electr.) ca. 380,– DM 1000 Watt		Saugleistung für intensives und schonendes Saugen stufenlos einstellbar. Kleines Fach im Gerät für 3 Zusatzdüsen. Je eine Signallampe für Betriebsanzeige und Filterwechsel. Saugen ohne Filter nicht möglich.	gut bis sehr gut. Faseraufnahme: sehr gut.	etwas schwer
Volta U 241 electr. ca. 398,– DM 850 Watt		Saugleistung für intensives und schonendes Saugen stufenlos einstellbar. Doppelwandiger Papierfilter. Möbelschutz: Motorgehäuse und Düse mit elastischem Kunststoff überzogen. Ohne Filter kann der Staubraumdeckel nicht zugeklappt werden.	gut bis sehr gut. Faseraufnahme: zufriedenstellend.	leicht
Vorwerk VK 240-1 (electr.) 594,– DM 700 Watt		Saugleistung für intensives und schonendes Saugen stufenlos einstellbar. Doppelwandiger Papierfilter. Motorschutzschalter: Falls das Gerät verstopft ist, schaltet es sich automatisch aus.	gut bis sehr gut, auf Wolle (8 mm) zufriedenstellend. Faseraufnahme: sehr gut.	etwas schwer

Stimmt es, daß das Backen und Braten mit einem Miele-Heißluftherd weniger Arbeit macht als mit einem herkömmlichen Herd?



Das stimmt. Dabei gelingen Ihre Speisen sogar noch besser und Sie sparen Strom. Heißluftherde arbeiten anders und damit wirtschaftlicher als herkömmliche Herde. Da bewirkt ein Ventilator, daß die Heißluft gleichmäßig im Backraum verteilt wird. Sie brauchen also nicht mehr vorzuheizen und können sogar in mehreren Etagen braten oder backen, weil die Hitze überall gleich stark ist. Und das lästige Nachher-Saubermachen ist nicht mehr nötig. Denn Miele-Herde haben selbstreinigende Backöfen.

Trocknet Heißluft nicht die Speisen aus?



Im Gegenteil. Da bewegte Luft Hitze wesentlich besser überträgt als ruhende, können die Temperaturen, die zum Backen bzw. Braten notwendig sind, niedriger sein als sonst. Die Speisen werden also schonender behandelt und bleiben saftiger – nicht zuletzt auch dank der Bratautomatic.

Kann man in einem Heißluftherd Tiefkühlkost ohne Probleme auftauen?

Man kann. Denn ohne Heizung sorgt das Gebläse für eine intensive Luftbewegung, die das Auftauen der Tiefkühlkost (z. B. Obst oder Kuchen) ganz ohne Erwärmen auf ein Viertel der sonst üblichen Zeit verkürzt. Aber überzeugen Sie sich selbst davon, wie praktisch Heißluftherde sind. Beim Miele-Fachhändler. Oder in unseren Ausstellungs- und Beratungsräumen. Dort kochen, braten, backen oder grillen wir Ihnen gerne etwas vor.

Miele

Für alle, denen gut nicht gut genug ist.

Bitte ausführliche Information „Heißluftherde" anfordern bei:
Miele & Cie.
Postfach 2520
4830 Gütersloh 1

Mit RR-Test auf den Blutdruck achten

„Ich kontrolliere regelmäßig meinen Blutdruck mit RR-Test."

Steter Bluthochdruck ist eine ernste Krankheit: Hypertonie. Jeder 8. hat Bluthochdruck, doch nur die Hälfte weiß es. Unerkannt kann er die Lebenserwartung verkürzen.

Durch tägliches Selbstmessen mit RR-Test Geräten wird der Alltagsblutdruck erfaßt.

Das hilft dem Arzt bei der Diagnose und der Behandlung.

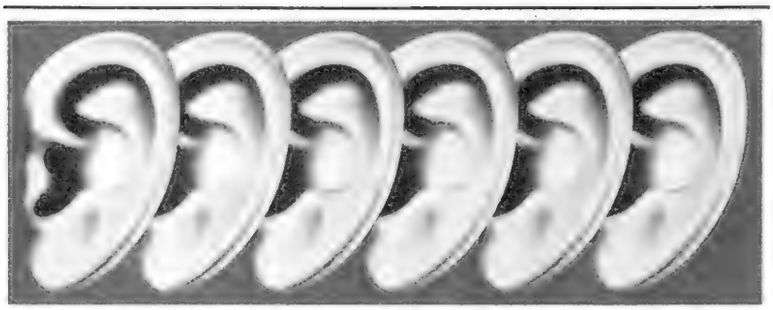
Beratung in allen Apotheken.

RR Test
Bluthochdruck
erkennen
behandeln
vorbeugen

RR-Test Standard

RR-Test Visuell

ROLAND
ARZNEIMITTEL HAMBURG



Gut hören. Ein Problem für alle.

In Deutschland gibt es mehr als 3,5 Millionen Menschen, die unter Schwerhörigkeit leiden. Das ist nicht nur ein Problem für die Behinderten selbst, sondern auch für deren Arbeitskollegen, Bekannte, Freunde und Verwandte. Gut hören ist wichtig für alle. Verschaffen Sie sich deshalb Gewißheit über Ihr Hörvermögen.

DEUTSCHES GRÜNES KREUZ FÜR SICHERHEIT

Lassen Sie Ihr Gehör prüfen.

Anbieter/ Modell	Bedienung allgemein
AEG Vampyr 6006 electr.	Insgesamt einfach und gut zu bedienen. Das Gerät hat deutliche Symbole und sollte bei höchster Leistung leiser sein. Senkrecht aufgestellt rollt das Gerät leicht weg.
Bosch delta 35 (electr.)	Insgesamt einfach und gut zu bedienen. Schalter zum Teil ohne Symbole. Gerät sollte bei höchster Leistung leiser sein. Der Tragegriff am Gerät ist etwas eng.
Electrolux Jumbo-Matic Z 325	Insgesamt einfach und gut zu bedienen. Das Gerät hat deutliche Symbole. Sehr einfacher Filterwechsel. Das Gerät kann beim Herausziehen des Kabels aus dem Gerät oder senkrecht aufgestellt, leicht umkippen.
Fakir S 29 electr.	Insgesamt einfach und gut zu bedienen. Etwas unübersichtlich beschriftet, Symbole auf Universaldüse undeutlich. Filterwechsel etwas schwierig. Das Gerät sollte bei voller Leistung etwas leiser sein.
Hoover S 4090 electr.	Insgesamt zufriedenstellend zu bedienen, deutliche Symbole, aber Universaldüse ohne Symbole. Beim Filterwechsel kann neuer Papierfilter einreißen. Bei höchster Leistung relativ laut. Das Gerät kann beim Herausziehen des Kabels oder senkrecht aufgestellt, leicht umkippen. Griff am Saugrohr etwas unhandlich.
Miele S 224 (electr.)	Insgesamt einfach und gut zu bedienen. Deutliche Symbole. Gerät kann beim Herausziehen des Kabels nach hinten rollen.
National MC 572 (electr.)	Insgesamt zufriedenstellend zu bedienen, deutliche Symbole. Universaldüse ohne Symbole. Kippt, senkrecht aufgestellt, etwas weg. Griff am Saugrohr etwas unhandlich.
Philips Top Jet 850 electr.	Insgesamt einfach und gut zu bedienen. Klar beschriftet. Das Gerät kippt, senkrecht aufgestellt, etwas weg. Griff am Saugrohr für kleine Hände etwas zu dick.
Progress 111 electr.	Insgesamt zufriedenstellend zu bedienen, deutliche Beschriftung und Symbole (aber Universalbodendüse ohne Symbole). Das Gerät kann beim Herausziehen des Kabels aus dem Gerät oder senkrecht aufgestellt, sehr leicht umkippen. Griff am Saugrohr etwas unhandlich.
Rowenta multicraft electr. 1000	Insgesamt zufriedenstellend zu bedienen. Klare Beschriftung und deutliche Symbole (aber Symbole auf Universaldüse schlecht ersichtlich). Das Gerät kann beim Herausziehen des Kabels oder senkrecht aufgestellt, umkippen. Filterwechsel etwas schwierig. Neuer Papierfilter kann einreißen. Griff am Gerät schlecht zu greifen
Siemens Super 68 electr.	Insgesamt einfach und gut zu bedienen. Etwas unübersichtliche Symbole. Sollte bei höchster Leistung leiser sein. Das Gerät kann beim Herausziehen des Kabels oder senkrecht aufgestellt, umkippen.
Starmix SB 71 (electr.)	Insgesamt zufriedenstellend zu bedienen. Etwas undeutliche Symbole. Für den Filterwechsel sind relativ viele Handgriffe erforderlich. Gerät kann beim Herausziehen des Kabels oder senkrecht aufgestellt, leicht umkippen bzw. wegrollen.
Volta U 241 electr.	Insgesamt einfach und gut zu bedienen. Deutliche Symbole (aber Universaldüse ohne Symbole). Filterwechsel sehr einfach. Das Gerät kann beim Herausziehen des Kabels oder senkrecht aufgestellt, leicht umkippen. Griff am Gerät etwas kantig. Griff am Saugrohr etwas unhandlich.
Vorwerk VK 240-1 (electr.)	Insgesamt einfach und gut zu bedienen. Klare Beschriftung, aber Universaldüse ohne Symbole. Bei höchster Leistung relativ laut. Das Gerät kann beim Herausziehen des Kabels leicht umkippen.

Nie ohne Filter saugen

kommt es allerdings recht häufig vor, daß sich das Gerät hinter Türecken, Stuhlbeinen oder Schränken verhakt. Nur mit einem Staubsauger in unserem Test kann das kaum passieren: Er ist an der Vorderseite richtig abgerundet, so daß man ihn mühelos an Möbelecken vorbeiziehen kann.
Zum Absaugen von Treppenstufen und zum platzsparenden Wegräumen lassen sich alle Bodenstaubsauger senkrecht aufstellen. Aber Vorsicht bei der Arbeit: Sie sind nicht ausreichend kippsicher. Allzuleicht können sie umfallen und z. B. eine Treppe hinunterstürzen.

In jeder Ecke saugen

Mit den Düsen und Saugrohren der Bodenstaubsauger kommen Sie bequem unter niedrige Möbel oder in schmale Möbellücken. Außerdem sind die modernen Geräte mit Zusatzdüsen ausgerüstet, die das Abstauben von Heizkörpern, Bilderrahmen, Büchern und Lampen leichter machen. Sehr praktisch ist es, wenn der Saugschlauch am Gerät und am Saugrohr rundum drehbar ist. Dadurch wird lästiges Verdrehen des Schlauches verhindert, und man kann mühelos um das Gerät herum saugen. Eine Möbelschutzkante haben fast alle. Aber bei genauem Hinsehen entdeckt man oft scharfkantige Stellen, die an empfindlichen Möbelstücken unerfreuliche Beschädigungen verursachen können. Nur ein einziges Modell ist rundum mit einem weichen Kunststoff-Überzug versehen.
Enttäuschend ist bei vielen Geräten die Kabelabwicklung. Die meisten Kabel lassen sich nicht leicht genug aus dem Gehäuse ziehen. Man muß sich mit einem Fuß etwas gegen das Gerät stemmen, sonst zieht man es mit oder kippt es um.
Verbesserungsbedürftig ist bei vielen Geräten nach wie vor die Geräuschentwicklung. Vor allem auf den höchsten Leistungsstufen sind einige Staubsauger noch unangenehm laut. Nur etwa die Hälfte hat einen einigermaßen geräuschgedämpften Motor.

Immer nur mit Filter

Wenn die Saugleistung abnimmt, ist das meist ein sicheres Zeichen dafür, daß der Papierfilterbeutel fast voll ist. Um den Leistungsabfall in Grenzen zu halten, werden alle Bodenstaubsauger mit einer Staubfüllanzeige ausgestattet. Es sind kleine Sichtfenster oder elektrische Lampen, die mehr oder minder deutlich den notwendigen Filterwechsel signalisieren. Solche Anzeigen funktionieren aber nur einwandfrei, wenn der Staubsauger mit voller Leistung arbeitet. Ein Gerät hat zusätzlich eine besonders gute Lösung: Der Motor schaltet sich selbsttätig ab, sobald der Papierfilterbeutel gefüllt ist. Die Lampe erlischt erst wieder, wenn ein neuer Filter eingelegt wurde.
Der Papierfilterwechsel war ein weiterer wichtiger Prüfpunkt. Auch hier gibt es nahezu unbrauchbare bis sehr gute Lösungen. Papierfilter, die beim Einlegen oder Herausnehmen einreißen können, sollten in modernen Geräten nicht mehr zu finden sein. Ein Hersteller hat eine gute Lösung gefunden, wie die fast unvermeidliche Staubwolke in der vollen Tüte bleibt: Ein Gummi verschließt die Öffnung des Filters sofort beim Abnehmen.
Falls man einmal vergessen haben sollte, eine Filtertüte einzulegen, lassen sich mehrere Staubsauger nicht mehr anschalten. Denn wenn man ohne eingelegten Papierfilter saugt, kann es zu starken Verschmutzungen im Innern des Gerätes oder zu Motorschäden kommen. Außerdem ist es unhygienisch, wenn Staubluft in den Raum geblasen wird.

Filterkauf

Neue Papierfilter können Sie direkt bei den Herstellern anfordern oder in Elektrofachgeschäften, Supermärkten und Warenhäusern kaufen. Dort bekommen Sie für fast alle Modelle Ersatzpapierfilter (z. B. von der Firma Melitta). Vergleichen Sie aber die Modellbezeichnungen auf Ihrem Gerät und der Filterpackung.

★

. . . damit mein Appetit mir nicht die Chancen bei Klaus verdirbt . . .

brauche ich ein Schlankheitsmittel, das mir hilft, den Appetit in den Griff zu bekommen.

- boxogetten mindern das Hungergefühl,
- zügeln die unkontrollierte Eßlust und
- regen die Darmtätigkeit an.

Es schwinden die angefutterten Pölsterchen, und der Weg zur schlanken Linie wird leichter und kürzer. Zwei Dragees täglich genügen.

boxogetten®

Appetithemmer mit 3-fach-Wirkung

Nur in Apotheken

Zur Unterstützung der Diät bei Übergewicht • boxogetten nicht anwenden bei Bluthochdruck und schweren organischen Herz- und Gefäßveränderungen, Herzrhythmusstörungen, Schilddrüsenüberfunktion, erhöhtem Augen-Innendruck, Nierenfunktionsstörungen, Prostatavergrößerung und Darmverschluß • Bei auftretender leichter Nervosität Anwendung 2–3 Tage unterbrechen. Bei Einschlafstörungen sind die 2 Dragees pro Tag vormittags gegen 11 Uhr einzunehmen • Nach einer Behandlungsdauer von 2–3 Monaten empfiehlt sich eine Unterbrechung der Einnahme von etwa 4 Wochen. Über längere Zeit oder in höheren Dosen sowie während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten boxogetten nicht ohne ärztlichen Rat angewendet werden. boxogetten können auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch das Reaktionsvermögen soweit verändern, daß die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird. Dies gilt in verstärktem Maße im Zusammenwirken mit Alkohol • Boxberger, Bad Kissingen

Es gibt in unserer Zeit noch bleibende Werte.

BERN, ein Beispiel aus unserem großen Paneel- und Stollenprogramm, hier in Eiche im altdeutschen Stil. Echte Wertmöbel-Qualität: Solide handwerkliche Verarbeitung, nur organisch gewachsene Hölzer (keine Spanplatten) und edle Furniere. Nicht ohne Grund bescheinigen uns vereidigte Sachverständige: „Schlingmann-Wertmöbel sind uneingeschränkt Spitzenerzeugnisse der deutschen Möbelindustrie."

Coupon FS 22/79
Erbitte kostenfreie Broschüre über Ihr vielfältiges Stilmöbel-Programm.
Vor- u. Zuname:
Straße:
PLZ / Ort

SCHLINGMANN WERTMÖBEL

Wertmöbel Gebr. Schlingmann, Lagesche Straße 13 / Postfach, 4920 Lemgo / Lippe.

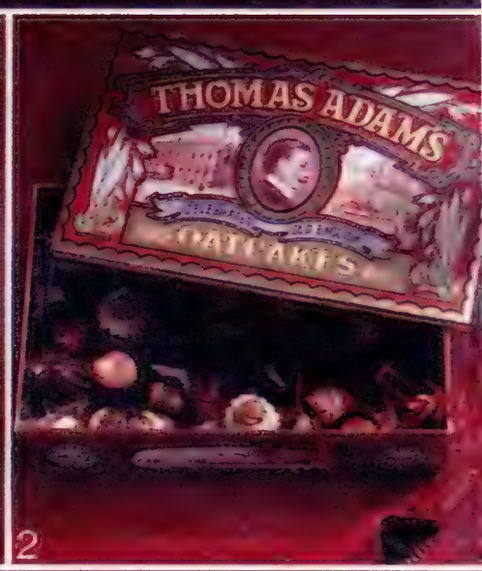
Qualität von Hand. Und nicht vom Band.

Blechdosen zum Sammeln

Verliebt in alte Schachteln

Ein Stück Nostalgie: Originelle, dekorativ bedruckte Blechdosen – eine schöner als die andere – vermitteln Erinnerungen an die gute alte Zeit. Ob leer oder gefüllt – es sind Prachtstücke für Sammler, die bestimmt dafür ein Plätzchen finden werden

1



2

3

1 Der farbige Aufdruck – im Jugendstil – weist auf Seifentabletten hin. Wir füllten die Schachtel mit niedlichen Anziehpüppchen.

2 Ein außerordentlich schicker Behälter für Plätzchen ist die Thomas-Adams-Schatulle. Leer wird sie in die Sammlung eingereiht.

3 Die achteckige Box mit dem „königlichen" Aufdruck ist 10,3 cm hoch, hat einen Durchmesser von 14 cm und kostet 13,– DM zuzüglich Nebenkosten.

4 Für alle Haushaltsrequisiten eignet sich diese ausgefallene Schachtel. Nebenbei ist sie auch noch ein echter Gewinn für Ihre Blechschachtelsammlung.

5 Nostalgie am laufenden Band. Diese Dose mit dem Porträt Mrs. Marshall's darf auf keinen Fall in Ihrer Sammlung fehlen.

6 Ein nettes Behältnis für allerlei Schnickschnack. Als kleines Mitbringsel, statt eines Blumenstraußes, bestens geeignet.

7 Die letzte Dose, die wir hier vorstellen, ist auch eine der schönsten alten Nachbildungen, die es gibt. Überzeugen Sie sich selbst!

Die Blechdosen sind, bis auf die achteckige, alle gleich groß, und zwar: Breite 16,5 cm, Höhe 8 cm, Länge 25,5 cm. Sie kosten je 12,– D-Mark zuzüglich Verpackung und Nachnahmegebühren. Bitte unter Berücksichtigung der angegebenen Nummern beim Handelskontor Helge Haymann, Auf der Heide, 5238 Norken, bestellen.

Fotos: Achim Delmling-Ostrinsky; Produktion: Heidrun Perdikis

4

5

6

7

ANZEIGE
Baldrian DISPERT bei innerer Unruhe, nervösen Schlafstörungen, Lampenfieber und Prüfungsangst, Konzentrationsschwäche, Spannung, Anpassungsschwierigkeiten, nervöser Erschöpfung.
Lyssia GmbH, D-62 Wiesbaden

VIELE MENSCHEN haben heute das Gefühl, ihren täglichen Problemen nicht gewachsen zu sein. Stimmungsschwankungen, leichte Reizbarkeit, Angstanwandlungen sind zu einer verbreiteten Erscheinung geworden, genauso wie Schlafstörungen, gefolgt von bleierner Müdigkeit am Tag. Lesen Sie, welche Erklärung die Medizin dafür hat.

FÜR EINEN GUTEN TAG GENÜGEN JEWEILS 3 DRAGEES BALDRIAN DISPERT MORGENS UND MITTAGS.

Schlafstörungen und Müdigkeit am Tag, „Wehwehchen" wie Zittern des Augenlids, nervöse Magenbeschwerden, leichte Stiche in der Brustgegend, Überreiztheit, Kopfschmerz, Mattigkeit und Schwäche, nervöses Muskelzucken, plötzlicher Harndrang, Platzangst, Engegefühl im Hals, Heißhunger, nervöses Herzklopfen und Hitzewellen, das alles faßt die Medizin unter „VEGETATIVER DYSTONIE" zusammen.

Das vegetative Nervensystem gliedert sich in zwei selbständig arbeitende Nervenbahnen, die sympathischen – die „mitfühlenden" Bahnen und die parasympathischen – die „gegenfühlenden" Bahnen. Diese befinden sich stets in fein aufeinander abgestimmten Erregungszuständen, so daß weder der Sympathikus noch der Parasympathikus die Oberhand gewinnen kann. Die VEGETATIVEN BAHNEN vermitteln Signale aus der Zentrale in die Randgebiete der Nervensysteme und umgekehrt. Vergleichbar mit einem regen Sprechfunkverkehr zwischen Flughafen und Flugzeug. Eine Störung des einen Teils bei diesem Nachrichtenaustausch führt zu „Unter- oder Überspannung".

VEGETATIVE DYSTONIE sind Störungen im Zusammenspiel der beiden Nervenbahnen des vegetativen Nervensystems. Dieser „Lenker des Innenweltsystems" unseres Körpers regelt beispielsweise die Tätigkeit der inneren Organe wie Herz, Lunge, Blutgefäße. Je mehr Sie über dieses Nervensystem wissen und auch wie die „vegetative Dystonie" entsteht, um so besser können Sie sich darauf einstellen.

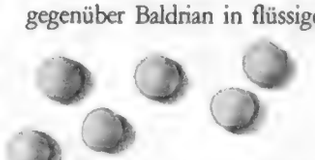
Der Sympathikus bewirkt die Erhöhung von Leistung und setzt Energien frei; der Parasympathikus bremst den Stoffverbrauch und die Arbeit. Jeder hemmt des anderen Übereifer und stellt damit unser seelisches und körperliches, also innerliches Gleichgewicht her.

Eine Störung dieses natürlichen Wechselspiels, ausgelöst durch Überforderung, Umwelteinflüsse, seelische Belastungen usw., stört den „Funkverkehr" zwischen den Nervenbahnen und führt oft zu vegetativer Dystonie und ihren oben genannten Erscheinungen.

Natürliche Wirkstoffe als Heilmittel werden in diesem Zusammenhang manchmal zu wenig beachtet. Dabei wird gerade der natürliche Baldrian von der Wissenschaft unverändert, ja zunehmend geschätzt. Warum sollte man auch gleich mit (chemischen) Kanonen auf Spatzen schießen – statt sich eines altbewährten, natürlichen Heilmittels zu bedienen?

„Ich schämte mich, wenn rote Flecken am Hals meine Nervosität verrieten."

In Baldrian DISPERT sind die wichtigen Wirkstoffe des Baldrian in Drageeform hochkonzentriert und mikronisiert enthalten. Das bedeutet – gegenüber Baldrian in flüssigen Formen – bessere Haltbarkeit und damit mehr Wirksamkeit.



FÜR EINE GUTE NACHT NIMMT MAN 6 DRAGEES BALDRIAN DISPERT VOR DEM SCHLAFENGEHEN.

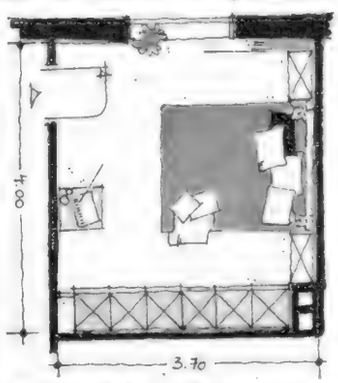
WIR WISSEN, daß Baldrian DISPERT ein empfehlenswertes Beruhigungsmittel ist. Es ist ein natürliches Präparat, und unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Es beruhigt, ohne müde zu machen, d. h., es ermöglicht konzentriertes, ausgeglichenes Arbeiten am Tag und besseres Ein- und Durchschlafen in der Nacht.
Baldrian DISPERT. Eines der natürlichsten Beruhigungsmittel der Welt.

Die Schlafecke wird ein gemütliches Nest

Die Einrichtung dieses Schlafzimmers ist wirklich zu spartanisch.

Frage:

Unser Schlafzimmer ist recht spartanisch eingerichtet. Es fehlen vor allem Ablageflächen für Bücher u. ä., die man gern schnell zur Hand hat. Auch die Fensterdekoration gefällt uns nicht, und im Bett zu lesen ist unmöglich, da die Pendelleuchte mehr Schatten als Licht spendet.



Hier sehen Sie den Grundriß des Schlafraumes nach dem Umbau.

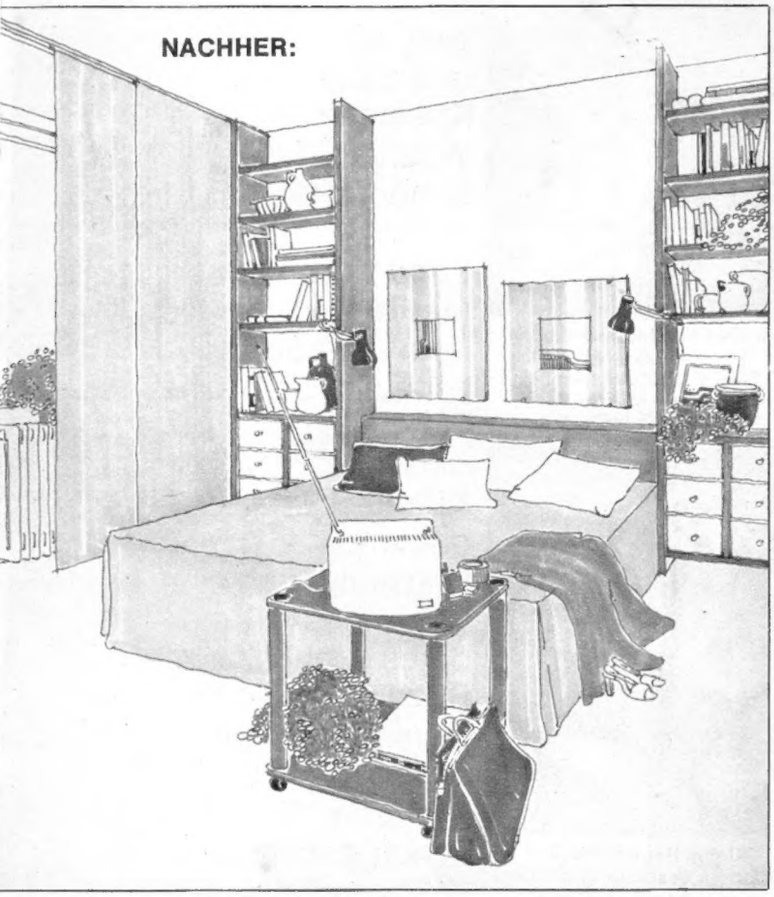
Antwort:

Das Schlafzimmer darf auf keinen Fall ungemütlich sein. Immer mehr zeichnet sich der Trend zu einem wohnlichen Raum ab, in dem man nicht nur schläft, sondern auch liest, ruht, fernsieht und einen Teil seiner Freizeit verbringt. Vor allem Bücher gehören ins Schlafzimmer, denn die meisten Menschen lesen zur Entspannung noch ein Weilchen im Bett. Bücher müssen also griffbereit in der Nähe des Bettes sein. Man kommt ohne Ablage am Bett kaum aus. Bei deren Planung sollten Sie aber gleich die ganze Wand in die Gestaltung einbeziehen.
Um die große Fläche hinter den Betten zu nutzen und sie zu beleben, sollten Sie seitlich der Betten raumhohe Regale – angefertigt oder gekauft – anbringen, die genügend Ablagefläche bieten. In den Schubkästen lassen sich viele kleine Dinge gut sortiert unterbringen. An die Regale geklemmte Leuchten sorgen für das richtige Leselicht, das man gezielt auf die Bettlektüre ausrichten kann. Die restliche Wandfläche wird zum Aufhängen einiger großer, dekorativer Bilder freigelassen, um zu einer

FÜR SIE löst Ihre Wohnprobleme

Wenn Sie mit dem Aufstellen Ihrer Möbel, mit einer Renovierung, einem Umbau und ähnlichen Problemen nicht recht weiterkommen: Wir beraten Sie kostenlos!

NACHHER:



Ein Schlafraum zum Wohlfühlen. Die Wand bietet Platz für viele Bücher.

lockeren Gesamtgestaltung zu finden.
Das Fußteil des Bettes sollten Sie abnehmen oder wenigstens kürzen, um eine nach drei Seiten auf den Boden fallende Tagesdecke ausbreiten zu können.
Nun zur Fensterwand, die ja als vierte Wand im Raum gesehen werden muß, wenn man das kleine Normalfenster nicht noch extra betonen will. Zu empfehlen ist deshalb eine ganzflächige Dekoration.
Zum Beispiel ein Schiebevorhang nach dem Panel-Trac-System, bei dem die Stoffbahnen flächig glatt (also ohne Faltenwurf) gehängt werden. Wenn die Schiene unter der Decke pro Bahn einen Lauf hat, lassen sich alle Bahnen hintereinander schieben und verdecken so tagsüber wenig Wand- bzw. Fensterfläche. Eine solche Dekoration eignet sich vor allem für Stoffe mit großen Mustern, um diese voll zur Geltung zu bringen.

Wenn Sie uns schreiben:

Wilfried Köhnemann und sein Team arbeiten für Sie. Beschreiben Sie Ihr Problem, und legen Sie möglichst ein Foto, einen Grundriß oder eine Skizze mit genauen Maßen bei. Auch Farbproben würden weiterhelfen.
Die FÜR SIE berät Sie kostenlos, nur Rückporto beifügen. Bitte schreiben Sie unter dem Stichwort „Wohnproblem" an den Jahreszeiten-Verlag, FÜR SIE-Wohn-Redaktion, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.

★

Das ist die Zeitschrift, die allen jungen Eltern mit fachlich fundierten Ratschlägen und Informationen zur Seite steht. Von der Schwangerschaft bis zur Schule.

Sollte das Heft bei Ihrem Händler vorübergehend nicht vorrätig sein, dann bestellen Sie bitte mit dem COUPON

COUPON

Senden Sie mir UNSER KIND

☐ für DM 2,50 (incl. Porto). Den Betrag füge ich dieser Bestellung in Briefmarken bei.

☐ zum Jahres-Bezugspreis (4 Hefte) von DM 10,–

Name Vorname

Straße

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift

An Jahreszeiten-Verlag GmbH, Vertriebsleitung UNSER KIND, Poßmoorweg 1, 2000 Hamburg 60.

FS 22/1

Geschenke, mit denen sich Frauen gern schmücken. Modische Ideen zum Kaufen.

Geschenke für die Wohnung. Dieser Herd mit schönen Messingbeschlägen ist einer von den vielen Vorschlägen für ein gemütliches Heim.

Geschenke zum Aufessen. Lustige Figuren, selbstgebacken und verziert.

EXTRA: Legen Sie sich ein Backlexikon zu. Wir bringen die schönsten Rezepte für dieses beliebte Hobby. Sammeln Sie mit!

Die neuen Blusen sind hochgeschlossen und aus seidigem Material.

Großes Preisausschreiben: Gewinnen Sie Gold mit FÜR SIE. Schöne Schmuckstücke im Wert von 50 000 Mark locken.

Stricken, sticken, knüpfen, nähen: Das macht auch Männern Spaß!

FÜR SIE-Journal „Mutter und Kind". Hier lesen Sie alles von der richtigen Babypflege bis hin zur gesunden Ernährung.

Kleine Nager sind bei Kindern besonders beliebt. Tips für richtige Pflege.

Die nächste FÜR SIE mit dem weihnachtlichen Back-Sonderteil und vielen neuen Geschenkideen

Außerdem:

Mode: Karoröcke, schmal und weit, aus Tweed und Samt

Kosmetik: Eine Woche auf einer Schönheitsfarm zum FÜR SIE-Sonderpreis

Medizin: Klimakterium – körperliche und seelische Beschwerden müssen nicht sein

Kinder: Die „verdammten" Hausaufgaben sind kein unlösbares Problem

Rezepte: Die halbfesten Käsesorten stellen sich vor

Wohnen: Der schön gedeckte Weihnachtstisch

Heft 23 erscheint am Donnerstag, dem 25. Oktober 1979

Eau de Toilette
Eau de Toilette Spray
Parfum
Parfum Spray
Luxusseife

Da schwingt was...
da springt was über...
und das kommt an.

ravissa hat was...
...und das bleibt haften.

ravissa
Eau de Toilette,
langanhaltend.

Die Ausstrahlungskraft,
die Anziehungskraft...

ravissa
Neu für Sie.

Gewinnen Sie Ihre Foto-Schürze mit Palmin soft.

Palmin soft verlost 2000 Foto-Schürzen. Und wenn Sie gewinnen, dann kommen Sie mit Ihrem Foto auf diese individuelle Schürze.

So können Sie glücklicher Gewinner werden: Schreiben Sie uns bitte auf einer Postkarte Ihr Lieblingsrezept mit Palmin soft. Weil Palmin soft 100% geschmacksneutral ist, schmeckt ein gutes Stück Fleisch auch so, wie es nun mal schmecken soll: richtig gut nach Fleisch und nicht nach Fett.

Wenn Sie Ihr schönstes Rezept bis zum 31. 10. 79 (Datum des Poststempels) an PALMIN SOFT, Postfach 501020, 2000 Hamburg 50, schicken, haben Sie gute Chancen, unter die 2000 glücklichen Gewinner zu kommen.

Aus allen Einsendungen werden die 2000 glücklichen Gewinner ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wenn Sie gewonnen haben, werden Sie sofort benachrichtigt und erfahren dann alles Weitere, wie Sie oder eine Person Ihrer Wahl auf diese lustige Schürze kommen. Und nun viel Glück mit Palmin soft.

Palmin ist 100% geschmacksneutral. Damit Fleisch nach Fleisch schmeckt, nicht nach Fett.